

みやぎの食育通信



Vol. **80**

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

お知らせ

東松島市食育推進協議会が消費・安全局長賞を受賞！



食育を推進するためには、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動、教育活動又はボランティア活動を通じて、**食育の推進に取り組む者による取組が全国で幅広く行われることが重要**です。農林水産省では、食育関係者を対象として、食育活動の功績を称え、その取組内容を広く周知し、食育を推進する優れた取組が全国に展開していくことを目的として表彰を行っています。第3回食育活動表彰の教育関係者・事業者部門地方公共団体の部で「**東松島市食育推進協議会**」が**消費・安全局長賞を受賞しました！！**

東松島市4万人の食卓の輪～若い世代を意識して～

若い世代を意識した情報発信

震災後に感じた食の大切さを若い世代に伝えたいという想いから、若い世代への啓発を意識し、多くの団体と協働・連携し活動を進めています。

- クックパッドサイト
「**ヒガマツ大学食育学部公式キッチン**」の運営



メルマガ、クックパッド掲載写真の撮影



わかめときゅうりのさっぱり和え

SNSを活用した情報発信

若い世代の食習慣の改善を目指し、SNSを活用しています。

- 「**東松島食育メルマガ**」の配信
東松島市の食材にまつわる知っ得情報や料理レシピなどを掲載しました。毎月19日（食育の日）に配信しています。
- 「**食育アプリ**」の開発
石巻専修大学及び地元中学校美術部と協力して、アプリを開発し、配信しました。



←アプリの食育クイズチャレンジしてみよう☆

イベントを活用した食育の推進

- 「**ひがまつヘルスベジまつり**」の開催
地産地消意識を高め、野菜摂取量の増加を目指しました。
- 「**ポスターコンクール**」の実施
子供たちが考えるきっかけになるよう市内小中学校の児童・生徒にポスター作品の募集をし、コンクールを実施しました。



野菜に貼ってあるシールを集めて野菜が食べくなるグッズをもらおう！



海と大地の恵みを活かした東松島市ならではの食育活動を評価していただき、大変光栄に思います。これまで御尽力いただいた関係機関への感謝を忘れず、今後も市民あげての活動を行っていきたいと思います。
東松島市食育推進協議会
会長 石森さと子

詳しくは、市報ひがしまつしま6月号で！
<http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp>



みやぎベジプラスレシピができました

宮城県では食の面から健康づくりを進める「野菜!あと100g」,
「減塩!あと3g」を進めています。
おいしく! 簡単! たっぷり野菜の「みやぎベジプラスレシピ」ができました。

1食で70g以上の野菜が摂れ、しかも塩ecoにも配慮したお
すすめのベジプラスレシピ20品です。御活用ください!

詳しくは→ → →

みやぎベジプラス100



みやぎベジプラスレシピは、みやぎ食育コーディネーター、宮城県栄養士会、みやぎ野菜ソムリエの会、味の素株式会社、カゴメ株式会社、マルコム株式会社の皆様の御協力をいただき、制作しました。

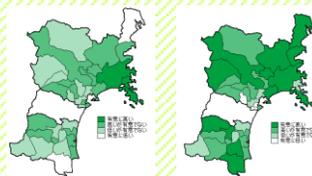


「データからみたみやぎの健康 平成30年度版」を御活用ください

宮城県民の保健、医療、介護等に関する統計資料等から、県民の健康状態の実態把握とその要因分析を行い、市町村、圏域別の健康状態を見える化した資料です。宮城県保健福祉部健康推進課のホームページに掲載しています。

詳しくは→ → →

宮城県健康推進課



宮城県の市町村別メタボリックシンドローム該当者・予備群の状況

本データ集は、既存の統計資料のほか、特定健診に係るデータを宮城県国民健康保険団体連合会及び全国健康保険協会宮城支部ほか5つの保険者に提供いただき作成しています。

ベジプラス レシピ紹介

塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会 おすすめ野菜レシピ♪



塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会は地域における健康づくりに取り組んでいます。
平成31年1月19日には、岩沼市内の「フーズガーデン玉浦食彩館」で、おすすめ野菜レシピの配布や1日350gの野菜摂取についての展示等を行いました!今回はレシピの中から、「ブロッコリー入りスクランブルエッグ」を紹介します★

材料 (2人分)

- ブロッコリー | 80g
- キャベツ | 60g
- A { コンソメ | 小さじ1弱
- 水 | 50cc
- こしょう | 少々
- B { 卵 | 1個
- 牛乳 | 大さじ1
- 砂糖 | 小さじ1/2
- 油 | 小さじ1



一人分の栄養価

エネルギー	90kcal
塩分	0.6g
ビタミンA	335µg

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房にし、キャベツは一口大に切っておく。
- ② フライパンにAのコンソメ・水とブロッコリーを入れ中火～弱火で煮る。
- ③ ブロッコリーが少し柔らかくなったら、キャベツを加え、全体を混ぜながら汁気を飛ばし、こしょうを振って味をなじませる。
- ④ フライパンの片側に③の野菜を寄せ、空いているところに油を熱し、Bの卵液を混ぜて流し入れる。
- ⑤ ④を木べらでゆっくりと混ぜ、卵を野菜にからませる。

ブロッコリーは『スーパーフード』としても栄養価がすごい!この方法は栄養を逃がさないで、簡単に調理ができます。