

みやぎの食育通信

Vol.
84

毎月19日は食育の日です！



「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。

商品化決定

ベジプラス弁当・野菜そうざい商品化決定！



宮城県民の食塩摂取量は全国的にも高く、野菜摂取量も減少傾向にあります。そこで、「野菜摂取量の増加」と「減塩」を実践しやすくするために、令和元年6月に県内管理栄養士養成施設及び市町村食生活改善推進員協議会に「ベジプラスメニューレシピ」及び「ベジプラス100&塩eco弁当・定食メニュー」を募集しました。集まったレシピの中から、企業に選ばれたいくつかのレシピがベジプラス弁当・野菜そうざいとして令和2年3月に商品化されることになりました！



この7つのレシピが、商品化されることになりました！いつもの食事に野菜をもう一品増やしたり、減塩を心掛けましょう！



No.	商品名	レシピ提供者	商品化する企業	販売店舗
1	南瓜とオクラのにんにく炒め	白石市食生活改善推進委員会	イオンリテール株式会社	県内イオン系列店 37店舗 〔イオン〕、〔イオンスタイル〕、〔ザ・ビッグ〕、〔イオンスーパーセンター〕等
2	小松菜ともやしとしらすのナムル	涌谷町健康推進員協議会		県内「ウジエスーパー」系列 32店舗 〔ウジエスーパー〕、〔ウジみらら〕、〔ウエノキッチンエスパル店〕
3	大根とパプリカの甘酢漬け	東北生活文化大学	株式会社ウジエデリカ	
4	カラフルdeマリネ	宮城学院女子大学	株式会社藤崎	本店 個食・惣菜コーナー
5	豚肉と野菜の甘酢炒め	大衡村食生活改善推進委員会	株式会社ローソン	県内「ローソン」 250店舗
6	切干大根とひじきの簡単サラダ	南三陸町食生活改善推進員連絡協議会		
7	ごぼう入り豚そぼろご飯と白身魚の野菜あんかけ弁当	尚綱学院大学		

ベジプラス & 塩eco 取組事例

みやぎ生協にベジプラス&塩ecoコーナーが登場 (新田東店, 南光台店, 太子堂店, 荒井店)



1月30日(木)からみやぎ生協4店舗(新田東店, 南光台店, 太子堂店, 荒井店)に、野菜摂取や減塩を提案する売り場「ベジプラス&塩ecoコーナー」が登場しました。

このコーナーでは、簡単！たっぷり！野菜が食べられる商品提案やレシピ紹介をしています。

「子どもが喜ぶ野菜メニューを知りたい。」「手軽にできる減塩レシピを知りたい。」など、買い物しながら健康プラス！になる情報が得られます。

「野菜は1日350g」、「減塩あと3g」・・・子どもの頃からの食生活は、将来の健康づくりにつながります。

このコーナーは、県民の健康づくりを応援するスマートみやぎ健民会連携応援企業であるみやぎ生協、カゴメ株式会社、味の素株式会社、マルコメ株式会社の取組です。



※平成28年県民健康・栄養調査によると、宮城県の20～40歳代では野菜摂取1日目標350gに対して約100g不足しています。また、平成28年国民健康・栄養調査によると宮城県成人男性の食塩摂取量は全国ワースト1位、女性も多い傾向にあります。

県の食育
取組事例

気仙沼保健福祉事務所で食育講座を開催しました

気仙沼保健福祉事務所では、気仙沼教育事務所・気仙沼地方振興事務所と連携し、気仙沼地域の子供達の食育を推進するため、食育講座（健康づくり講座）に取り組んでいます。

本年度は気仙沼市立小泉幼稚園と気仙沼市立小泉小学校で、**子供の頃からの健康づくり**を進めるため、**仙台白百合女子大学教授 佐々木裕子先生**をお迎えし食育講座を実施しました。

小泉幼稚園

幼稚園で作った野菜(玉葱・人参・じゃが芋・さつまい)や地元で水揚げ



成長に必要な食べ物について学ぶことができました。

された銀鮭、地域産の南三陸米を保護者と園児が調理し、自分のお弁当箱に盛付けて味わいました。たんぱく質と野菜がたっぷりと食べられる献立で、



小泉小学校

全校児童で先生からの講話を聞き、その後の調理実習では3年生から6年生までが合同で、気仙沼



先生のお話と実習、給食を通して体の成長に必要な食べ物について考えることができました。

産のマグロの水煮を使った切干大根のサラダを作りました。

学年毎に役割分担をして野菜の洗浄、切る、混ぜる、盛り付ける等の作業を体験し、給食の1品としておいしくいただきました。



大学の食育
取組事例

東北生活文化大学が薬膳料理教室を開催しました

令和2年2月9日と16日にエルパーク仙台「食のアトリエ」において、**薬膳料理教室**が行われました。この企画は**東北生活文化大学**准教授でみやぎ食育アドバイザーの**川俣幸一先生**と**学生**が一年かけて取り組んできたもので、**国際薬膳師・国際中医師**である**大坪律子先生**（宮城県食育推進会議委員）に料理の監修をお願い致しました。

料理教室の冒頭で今回の薬膳メニューのコンセプトである**メタボリックシンドロームの予防**（特に高血圧）と**身近でできる薬膳**についてお話ししました。また塩エコ活動も踏まえ、1食当たり2.2～2.5gの食塩量になるよう配慮しました。大学と短大の計8名の学生が調理実習の講師となる企画でしたが両日も満席となり、のべ50名以上の方に薬膳の調理実習を楽しんでいただきました。

なお、料理教室で実施したメニューの一部は、仙台医療センター1階の薬膳レストラン「**然の膳**」の（2月限定）日替わりランチとして商品化されています。ぜひ足をお運びください！



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、「**白菜のごま酢和え**」を紹介します★

材料（2人分）

■白菜	150g	A	■白すりごま	大さじ2
■もやし	80g		■上白糖	大さじ1/2
■油揚げ（小）	2/3枚		■酢	大さじ1と1/2
			■醤油	小さじ2



1人分栄養価

エネルギー：93kcal
食物繊維：2.3g
塩分：0.9g

作り方

- ① 白菜の葉をざく切りに、芯を右のイラストのように3cm位の長さで少し太めの千切りにする。
- ② もやしは、長いところを半分に切り、水洗いする。
- ③ 沸騰した湯に白菜の芯を入れて茹でる。さらに白菜の葉と②のもやしを入れて茹で、ザルにあげて水気をよく絞る。
- ④ 油揚げをさっと湯通り、水気を切ってから半分にし、少し太めの千切りにする。
- ⑤ Aをボウルに入れ混ぜ、その中に①から④の材料を入れて和える。



↑白菜の芯の切り方

白菜の芯は横に細切りに切ることで食べやすくなります

