

# みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です!

Vol.  
85

「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。

ご報告!

## みやぎベジプラスメニュー商品化発表会を開催しました



令和2年3月2日、県庁において、野菜たっぷり、塩を控え目にした「みやぎベジプラスメニュー」の商品化発表会を開催しました。メニュー提案者である管理栄養士養成施設の学生さん3名、食生活改善推進員さん3名、商品化していただいた4企業の皆様にお集まりいただき、メニューのアイデアや商品化に当たっての工夫など御紹介いただきました。

村井知事は、県が9年連続メタボ全国ワースト3位以内であることに触れ、「県民の皆様の健康寿命を延ばす意味でも、大変大切な取組であると考えております。」とコメントしました。



- イオン東北(株)様  
小松菜ともやしとしらすのナムル (蒲谷町健康推進員協議会)  
大根とパプリカの甘酢漬 (東北生活文化大学)  
かぼちゃとオクラのにんにく炒め (白石市食生活改善推進員会)
- (株)ウジエデリカ様  
カマンボクマリネ (宮城学院女子大学)
- (株)藤崎様  
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)  
豚肉と野菜の甘酢炒め (大衡村食生活改善推進員会)
- (株)ローソン様  
ごぼう入り豚そぼろごはんと白身魚の野菜あんかけ弁当 (尚絅学院大学)



詳しくはこちら

みやぎベジプラス100

検索



募集!

## みやぎ食の安全安心推進会議委員の募集

食の安全安心に関する重要事項を調査審議する「みやぎ食の安全安心推進会議委員(第10期)」のうち、**2人**を広く募集します!

応募資格: 県内在住又は在勤、在学中で満20歳以上(令和2年9月1日現在)の方

委員の任期: 令和2年9月1日から令和4年8月31日までの2年間

募集期間: **令和2年5月1日(金)から5月29日(金)まで(必着)**

応募方法: 応募用紙に必要事項を記入し、食の安全安心に関する意見又は提言(600字以上800字以内)を添えて、持参、郵送又は電子メールで、

宮城県 環境生活部 食と暮らしの安全推進課 食品企画班へ

所在地 〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町三丁目8-1

電話 022-211-2643

メールアドレス syokua@pref.miyagi.lg.jp

詳しくはこちら: <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/>



健康づくり  
取組事例

オーラル ケア  
口腔ケアパンフレット「Oral Care」を発行しました

宮城県健康推進課では、東北大学大学院歯学研究科監修の歯科に関するパンフレット「Oral Care」を発行しました！  
歯や口腔内の環境は、カラダの状態に様々な影響をもたらします。日々ケアを行うことで健康的で質の高い生活を実現  
しましょう。今回は、本誌の中から、**自分でできるオーラルケア**について御紹介します★

自分にあったケアアイテムで日常から予防を意識しましょう！

歯間ブラシ・  
デンタルフロス

歯ブラシの届かない歯と歯の間の  
汚れに効果を発揮するアイテム

ワンポイントアドバイス

歯間ブラシは力を入れず、歯に  
対して90度の角度で入れ2〜3  
回優しく動かして抜きましょう。フ  
ロスは横に動かしながらゆっく  
りと歯間に入れましょう。

歯ブラシ

基本のアイテム!!毛先の磨った  
ナイロン毛のものがおすすめ

ワンポイントアドバイス

毛が広がらない程度の力  
で歯ブラシを鉛筆のよう  
に持ち1〜2本の歯ごと歯  
間や歯の裏側もしっかり  
磨きましょう。

舌ブラシ

舌の汚れを落とせる。  
口臭が気になる方にも

ワンポイントアドバイス

舌をできるだけ前に出し、  
奥から手前にブラシを動  
かし、力を入れすぎないよう  
に磨き、しっかりとうが  
いをしましょう。

タフトブラシ

歯ブラシの届かない箇所や  
歯並びの悪い箇所のケアに

ワンポイントアドバイス

歯ブラシでの磨き残しを確  
認したら鉛筆のように持ち、  
歯と歯ぐきの間は、なぞるよ  
うに、歯間は小刻みに動か  
しましょう。



食べ物をよく噛んで食べましょう!

歯周病かなと思ったら、  
まずはかかりつけ歯科医院  
を受診しよう!

- ★よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯周病の予防に繋がります。
- ★よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止に繋がります。
- ★口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、言葉の発音がきれいになります。

☑ 歯周病セルフチェック

- 朝起きた時、歯が浮いたような感じがある
- 口の臭いが気になる (他人から指摘された)
- 歯をみがくと、血が出ることもある
- 歯ぐきが腫れたり、むずがゆい
- 食べ物が歯と歯の間につまりやすくなった
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる

チェックが1個でもついた方は歯周病の可能性ががあります!

念のためかかりつけの歯科医院で歯周病がないか、  
歯みがきがきちんとできているか確認してもらいましょう。

みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



にらときのこのお焼き

みやぎベジプラスおすすめレシピ

材料 (2人分)

- ・にら…100g (1パック)
- ・エリンギ…80g (2本)
- ・薄力粉…50g
- ・白玉粉…20g
- ・卵…1個
- ・水…80ml
- ・かつおぶし…小1パック
- ・ごま油…大さじ1

【タレ】

- ・めんつゆ…小さじ1
- ・酢…小さじ1
- ・水…小さじ2
- ・ねぎ…2cm
- ・一味唐辛子…少々

作り方

1. にらは3cmくらいにカットし、エリンギは薄切りにして食べやすいサイズに切っておく。
2. 薄力粉と白玉粉をボウルに入れ、卵と水を加えてよく混ぜ、にらとエリンギを加えてさらに混ぜる。かつおぶしを加える。
3. ねぎはみじん切りにして、調味料と合わせタレを作って置く。
4. フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくまでこんがり焼く。
5. 食べやすく切り、タレを添える。



エネルギー量 / 249Kcal

野菜量  
95g

食塩相当量  
0.4g

(一人当たり)

カラダ強いポイント

かつおぶしときのこのうま味が、  
お焼きの香ばしさをひきたてます。  
おやつにぴったりです!

宮城県