

# みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です!

Vol.  
87

「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

## 令和2年度第1回みやぎ食育コーディネーター研修会 を行いました



令和2年7月20日(月)に、エル・パーク仙台にて、「令和2年度第1回みやぎコーディネーター研修会」を行いました。この研修会は、地域における食育活動を推進するために、地域の中心となって食育活動を実践する「みやぎ食育コーディネーター」等を対象に実施しています。

今回は、講師に宮城学院女子大学生生活科学部食品栄養学科 教授 平本 福子氏をお招きし、「食育の場をどうデザインするか」という演題で、御講演いただきました。

研修会には、みやぎ食育コーディネーター等約20名が参加し、様々なライフステージや場面に応じた食育の手法について学びました。

今回はその中から、「3・1・2弁当箱法」について紹介します。



### 3・1・2 弁当箱法

※ 研修会は、新型コロナウイルス感染症対策のため、会場は十分な広さをとり、換気を行いながら実施しました。

…自分に合った1食分の食事量と、栄養的なバランスが簡単に分かる方法

#### ルール1 食べる人にとって、ぴったりのサイズの弁当箱を選ぶ

1食に必要なエネルギー量(kcal)と同じ数値の容量(ml)の弁当箱を選ぶ。

#### ルール2 動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜をすき間なくしっかりつめる。

#### ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

弁当箱を6等分して、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合につめる。

#### ルール4 同じ調理方法の料理(特に油を多く使った料理)は1品だけ

調理法や味付けが重ならないようにし、特に油を多く使った料理は、エネルギー量に与える影響が大きいので、1品以内にする。

#### ルール5 全体をおいしそう! に仕上げる

つめるときにも彩りを考えてきれいに仕上げるようにする。



#### 平本 福子 氏

- 宮城学院女子大学 教授  
／栄養学博士／管理栄養士
  - みやぎ食育アドバイザー ほか
- 専門は、調理教育・食教育。  
主な研究領域は、食環境との関わりを視野にいれた食教育。

実際につめた弁当箱を普段使う食器に移し替えると、量の多さに驚く人も多いかと思います。ぜひ取り組んでみてください★

★弁当箱は、普段の食事につながる「ものさし」です。

弁当箱を使わなくても、普段の食事における自分に合った1食分の量・バランスがわかるようになることが理想です。つめた弁当を普段使う食器に移し替えることで、普段の食事における「適量」「バランス」の目安を感覚で身につけましょう。

3・1・2の割合に  
つめた例



600ml



700ml



#ヘルシー  
クラブ  
アップル

## 尚絅学院大学の学生が ツイッターで食育情報を配信しています！

ぜひ、フォローし  
てください！

仙台保健福祉事務所では、平成30年度から尚絅学院大学と連携し、「大学生への食育推進事業」を実施しています。この事業では、健康栄養学を学ぶ学生と協働で事業を企画し、大学生が同世代に向けて、健全な食生活に必要な知識や実践方法を伝えることを目的に啓発活動を行っています。

今回は、その取組事例を紹介します。

若い世代は、朝食の欠食や野菜不足などが課題となっており、尚絅学院大学の食育を推進するサークル「ヘルシークラブアップル」の学生が、健康に役立つ食の情報や自分達で考案した手軽に野菜がとれる料理のレシピを写真付きで紹介しています。

「簡単野菜メニュー」や「朝食にお勧めのメニュー」、「作り置きレシピ」や「コンビニでバランス良く食べるコツ」など、若い世代の方にも食や健康に関心を持ってもらえるような情報を随時（月1回）発信しています。



ラジオ

### Date fm (エフエム仙台) ~ 番組名 Morning Brush ~

宮城県では、昨年度に引き続き、Date fm (エフエム仙台)、Morning Brush 内「FIVE RESERCH LIFE Reserch」のコーナーにて、毎月第4火曜日に食育をテーマとして情報を発信しています。様々な食育関係者が出演しますので、ぜひお聴きください！

【次回の放送】令和2年8月25日(火) 午前9時20分頃～ (7分程度)  
みやぎシニア食育コーディネーター 舟山 棋一郎 さん出演(予定)

## みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



### カラフルピクルス

みやぎベジプラスおすすめレシピ

#### 材料(2人分)

- ・長いも…100g
- ・きゅうり…60g
- ・赤パプリカ…30g
- ・白ごま…0.1g
- ・酢…大さじ2
- ・さとう…大さじ1
- ・塩…小さじ1/5

#### 作り方

- ① 長いもは、皮を剥いて乱切りにする。
- ② きゅうり、赤パプリカも乱切りにする。
- ③ 酢・さとう・塩を混ぜ、電子レンジで30秒加熱する。
- ④ ①、②をビニール袋に入れ、冷めた③と白ごまを入れて一晩冷蔵庫に寝かせる。翌朝食べられます。



エネルギー量/63Kcal

野菜量

95g

食塩相当量

0.6g

(一人当たり)

その他のレシピはこちらから

みやぎベジプラス100

検索



簡単！作り置きができるレシピです。  
サラダ感覚でたくさん食べられます。  
市販のらっきょう酢でも美味しく作れます。

宮城県