

みやぎの食育通信

Vol. **89**



「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。

県庁2階食堂で「食育フェア」を実施しました

11月の「みやぎ食育推進月間」に合わせ、11月24日（火）から12月3日（木）まで、県庁2階食堂「カフェテリアあけやき」において、野菜を **美味しく楽しくたくさん** とれる企画を、協力企業の皆様と連携して実施しました！

第1弾 1食でナトリウムと同じくらいのカリウムをとろう！「ナトカリエア」

実施期間 令和2年11月24日(火)～26日(木)

内容

野菜や果物などに含まれるカリウムが塩（ナトリウム）の排出を促すことから、1食のカリウム量がナトリウム量を上回る「ナトカリエア」を日替わりで提供しました。

協力 カゴメ株式会社

提供メニュー例

ナトリウム量 1116.5mg
カリウム量 1404mg



- ・ごろごろ野菜のチリソース
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・ごはん ・減塩味噌汁
- ・オレンジゼリー
- ・グリーンスムージー

お客様の声

「ナトカ」って初めて聞きました！血圧が高めなので、意識してみようと思います。

第2弾 乳製品といっしょに野菜をとろうフェア

実施期間 令和2年12月1日(火)～3日(木)

内容

乳製品と組み合わせ、美味しくたっぷり野菜がとれるセットメニューを日替わりで提供しました。

協力 雪印メグミルク株式会社

提供メニュー例



- ・1/2日分の野菜がとれるホワイトスープカレー
- ・チーズ
- ・ドリンクヨーグルト

お客様の声

野菜＋乳製品でまろやかさやボリューム感が増して、男性や子どもにも喜ばれそうです！

脱メタボ！健康3.15.0（サイコー）宣言

県では、県民の健康課題の解決のため、新たに「脱メタボ！みやぎ 健康3.15.0（サイコー）宣言」を掲げ、健康づくりに関する情報発信を強化しています。

「3.15.0」は、「減塩！あと3g」、「歩こう！あと15分」、「めざせ！受動喫煙・むし歯ゼロ」の数字をとったもの。

健康オタクだったとも言われる伊達政宗公にちなみ、伊達武将隊の皆さんとコラボしたホームページ、ポスターなどを展開中です。詳細は、公式ホームページを御覧ください。

<https://kenko-3150.jp/>



食はこれ！「減塩！あと3g」



若い世代向けの食育啓発動画を制作・YouTubeで公開しました

第3期宮城県食育推進プランにおいて、若い世代への食育を重点的な取組としていることを踏まえて、宮城県北部保健福祉事務所では、高校生等の若い世代を対象に望ましい食生活の啓発を図るため、食育啓発動画を制作・公開しました。

【動画内容】

仙台・宮城観光PRキャラクターむすび丸と一緒に、食に関するクイズや簡単にできる料理の紹介をしながら、楽しく栄養バランスのとれた食事について学ぶことができる2本立てとなっています。ぜひ御覧ください。



① **勉強(学力)体カアップしたい人向け(約9分)**
「勉強(学力)・体カアップの秘密は〇〇!？」
東北楽天ゴールデンイーグルスのあの選手の食事をちよい見せ!

② **キレイ・イケメンになりたい人向け(約9分)**
「キレイの秘密は〇〇!？」
バガルタチアリーダーズの食事をちよい見せ!



【公開先】

北部保健福祉事務所ホームページ「おおさき健康ナビ」URL <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/nh-hwfz/home.html>

YouTube「宮城県インターネット広報資料室チャンネル」① <https://youtu.be/wURD7kVJDo0>

② <https://youtu.be/-HEW4nxxtJQ>

【企画】宮城県北部保健福祉事務所 【制作】ニューデジタルケーブル(株)大崎ケーブルテレビ

【協力者】宮城学院女子大学 食品栄養学科 丹野 久美子 准教授, みやぎ食育コーディネーター 鈴木 由記子 氏, 宮城県南郷高等学校 家庭科教諭 菊地 裕美 氏, 株式会社楽天野球団, 株式会社バガルタ仙台, バガルタチアリーダーズ2020シーズンプロデュースチーム管理栄養士 笹山 由貴 氏, 仙台・宮城観光キャンペーン推進協議会事務局, 宮城県北部地方振興事務所, 宮城県北部教育事務所

みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



チンゲンサイのしいたけあんかけ

みやぎベジプラスおすすめレシピ



エネルギー量/122Kcal

野菜量	食塩相当量
132g	1.0g

(一人当たり)

材料(2人分)

- ・チンゲンサイ…2株(200g)
- ・ごま油…適量
- ・ごま油…少々
- ・干しいたけの戻し汁…100ml
- ・干しいたけ…2枚
- ・酒…大さじ1
- ・豚ひき肉…50g
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・長ねぎ…1/2本(50g)
- ・片栗粉…大さじ1/2
- ・にんにく・しょうが…各1/2片
- ・糸唐辛子…適宜

作り方

※干しいたけは、一晩水で戻しておく。

- 干しいたけ、長ねぎはみじん切りに、にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- チンゲンサイは長さを2~3等分に切り、根元の部分は縦6等分に切っておく。
- 鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがしてきたら豚ひき肉を入れ、しっかりと炒める。さらに、長ねぎ、干しいたけも加えて炒める。
- ②に干しいたけの戻し汁、酒、しょうゆを加え、沸騰したら水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 別のフライパン又は鍋に水100ml、ごま油を少々入れ、火にかけ、沸騰したらチンゲンサイを根元の部分から順に入れてさっと蒸し茹でにして器に盛る。
- ③のしいたけあんをのせて、糸唐辛子を飾る。



野菜、しいたけ、豚肉の出汁(だし)の相乗効果でうま味がたっぷりです。塩ecoレシピですが薄味の感じがなく満足感があります。
長ねぎ、にんにく、しょうが、ごま油の香りが食欲をそそります。

宮城県