

みやぎの食育通信

Vol. **91**



「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

県では、野菜たっぷりで塩を控え目にした「みやぎベジプラスメニュー」の商品化・販売開始に当たり、令和3年3月1日に、県庁において、**商品化発表会**を開催しました。レシピ提供者である管理栄養士養成施設（4大学）の学生さん、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た工夫などを御紹介いただきました。

レシピ提供者を代表して、仙台白百合女子大学の木村かえでさんは「多くの方に、このお総菜やお弁当を手にとっていただき、宮城県の皆さんの健康づくりに貢献できたらうれしい」と挨拶しました。

村井知事は、県が11年連続メタボ全国ワースト3位以内であることに触れ、「健康寿命を延ばすことが重要。企業、学生の皆さまの健康につながれば」とコメントしました。



商品化・販売されたメニュー一覧（※現在は販売が終了しています）

- **イオン東北株式会社**
1 / 2 日分の野菜が摂れるピピンパ
人参とレンコンのコチュジャンマヨネーズ和え
麻婆大根
三色ナムル
（仙台白百合女子大学）
- **株式会社ウジエデリカ**
みなさんに食べてほしい！海の幸・山の幸弁当 （東北生活文化大学）
- **株式会社 藤崎**
まんぷく彩弁当 （尚綱学院大学）
カラフルチンジャオロース （宮城学院女子大学）
- **株式会社ローソン**
宮城学院女子大学発！1 / 2 日分の野菜が摂れる！
鶏そぼろあんかけ丼（もち麦入りご飯） （宮城学院女子大学）

みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



豚とトマトとねぎの中華風炒め



■材料・分量（2人分）

豚肉 薄切り	160g	<調味料>	
トマト	1個	ミツカン 穀物酢	大さじ1と1/2
長ねぎ	1本	酒	大さじ1
しょうが	5g	片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1/2	鶏がらスープの素	小さじ1
		砂糖	小さじ1
		湯	1/2カップ
いりごま	適宜	パクチー	適宜

■1人あたりの栄養成分	●エネルギー	280kcal
	●食塩相当量	0.8g
	●野菜相当量	124.7g

■作り方

- ①豚肉は一口大に切る。長ねぎは斜め切りにする。トマトはザク切りにする。<調味料>は合わせよく混ぜる。
 - ②フライパンにごま油としょうがを入れ、弱火にかけて香りを出す。
 - ③しょうがの香りが出たら豚肉を入れ、強めの中火で炒める。
 - ④豚肉の色が変わったら長ねぎを加えて炒める。
 - ⑤長ねぎに火が通ったらトマトを入れ、<調味料>を加える。
 - ⑥強火で調味料をからめ、汁けがほとんどなくなったら器に盛り付ける。
- ※いりごまやパクチーなどをお好みで添えてください。

■ポイント

トマトは加熱してカサが減ることで、量を多く摂りやすくなります。
メニュー100gあたり食塩相当量0.3g以下の減塩メニューです。お酢には、お料理全体の味を上手に引き立たせる働きがあります。

レシピ提供：株式会社Mizkan

3.150

お知らせ

令和3年度の食育通信は、
4月・7月・10月・1月に、
発行します

新しい食育推進計画がスタートします！～第4期宮城県食育推進プランの策定～

宮城県では、県民の皆さんが生涯にわたり健康で心豊かな生活を送れるよう、食に関する様々な課題に対応し、食育の取組を進めていくための計画、「宮城県食育推進プラン」を5年ごとに定めています。この「プラン」が4月から4期目に入りました！「次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～」をコンセプトに、みやぎの食育を次世代へ継承していくため、子どもやこれから親となる若い世代を中心とした食育に重点的に取り組んでいきます。

■詳細はこちらをご覧ください ⇒ <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/shokuiku4kiplan-main.html>

プランの概要



(コンセプト)

次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～

(計画期間)

令和3年度から令和7年度まで（5年間）

(基本目標)

- ◆県民一人一人が、食を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指します
- ◆多彩で豊富な宮城の食材の理解と食文化の継承を通して豊かな人間形成を目指します

(行動目標)

自らの食についてしっかり考え、食に関する知識や食べ物を選択する能力を習得し、宮城の豊富な食材を活用したバランスのとれた食生活を実践します

食育推進の基本方向

1

健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成

2

宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解と継承

3

食の安全安心の推進と非常時への備え

4

多様な機関の連携・協働による食育の推進

重点施策

施策 1

食育を通じた健康づくり

施策 2

「食材王国みやぎ」の理解と継承

施策 3

生きる力を育てる食育

施策 4

みんなで支えあう食育

Plan1 生涯を通じた健康づくり

- ・第2次みやぎ21健康プランの推進
- ・子どもの基本的な生活習慣の定着促進



Plan2 健全な食生活の実現

- ・望ましい食習慣の形成と実践促進
- ・食卓を囲んだ食育の推進
- ・給食を通じた食育の推進

Plan3 農林漁業への理解と地産地消の推進

- ・農林漁業体験等による産業への理解促進
- ・地域食材への理解と愛着の醸成
- ・給食等における県産食材の利用推進
- ・農産物直売所の活用による生産者と消費者の交流推進
- ・食品ロス削減に向けた啓発活動



Plan4 食文化の継承

- ・地域における継承活動への支援
- ・給食等における郷土料理や伝統的な食文化の紹介

Plan5 食の安全安心の推進

- ・食の安全安心に関する知識の普及
- ・食品表示の適正化の推進
- ・食の安全安心県民総参加運動への参加促進



Plan6 非常時への備えの啓発

- ・家庭における備えの啓発
- ・給食施設における備えの促進

Plan7 食育支援ネットワークの強化

- Plan8 食育推進の環境づくり
- ・子どもや若い世代への食育推進体制の強化
- ・食育に関わる人材の育成・活動支援
- ・食品関連事業者等の取組の推進

