

# みやぎの食育通信

「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。

Vol.  
103

毎月19日は食育の日です！



## 令和6年度みやぎ食育表彰の表彰者を紹介します

令和6年11月開催の「みやぎ食育と健康づくりフェスタ」において、教育、食生活改善、農林漁業、食品産業等の各分野で食育に顕著な功績が認められた団体へ「みやぎ食育表彰」が授与されました。

### みやぎ食育大賞【高館食道水神蕎麦】

- ・自ら手打ちしている宮城県産そば粉を用いたそばの提供により、その魅力や奥深さを消費者に発信し続けています。
- ・そば打ち体験を随時受け入れ、作る楽しみを体感する機会の創出にも注力しています。
- ・「食」のプロとして次代を担う子どもたちに食の魅力を伝える『食材王国みやぎ「伝え人（びと）」』に登録し、そば打ち体験では参加者が楽しみながら食の魅力を実感できるよう工夫し、実践的な食育活動を展開しています。
- ・生産者の想いを伝えることで、食材への理解と感謝の気持ちの醸成に寄与しています。



▲高館食道水神蕎麦の活動の様子



▲令和6年度表彰式（令和6年11月）の様子

体験活動を通じて「見て」「触れて」「楽しんで」「調理して」「食べる」という、五感を使って食を実感できる取組を継続的にやっていることが評価され、受賞となりました。

### 【仙南栄養士会】

## みやぎ食育奨励賞

- ・旬の野菜当てクイズや1日に必要な野菜計量体験等の体験型の取組を行う「野菜をもっと食べようキャンペーン」を継続的に実施し、子どもに野菜を食べることの大切さを伝えることや、親である働き盛り世代にも野菜の望ましい摂取量を伝える活動をしています。
- ・料理や食品に含まれる食塩量の展示や減塩レシピの発行、減塩商品の体験や給食での減塩調味料の使用等を行い、給食提供の機会を活用し、年間を通して減塩の普及啓発活動を実施しています。



▲仙南栄養士会の活動の様子

### 【東北生活文化大学】スポーツ栄養・地域活性化プロジェクト

- ・「子どもから大人まで東北の人たちを東北の食材で元気にする」を目標に、県産食材とスポーツ栄養を組み合わせた食育活動を実践しています。
- ・学生が地域に出向いて、地元食材を意識した栄養サポートや地元食材を用いた栄養講話をするなど、小中学生から成人スポーツチームまで幅広い世代を対象に活動を継続しています。



▲東北生活文化大学の取組

# 宮城県民の健康課題にチャレンジ！！

みやぎ食育  
応援団

## 森永乳業株式会社 × 宮城学院女子大学



宮城県の健康課題を解決するために連携してヨーグルトを使ったレシピ開発に取り組みました！

最優秀賞

健康課題



適正体重の維持（肥満）

＼カツオ×ヨーグルト！？最強食材でヘルシーごはん／

さっぱりヨーグルトソースで食べるカツオの刺身

主食

調理時間  
15  
min



(1人分あたり)			
エネルギー	180kcal	食塩相当量	1.6g
たんぱく質	18.6g	カルシウム	74mg
脂質	5.2g	カリウム	513mg
炭水化物	12.0g	食物繊維総量	1.2g

作り方

1. たまねぎは繊維に平行に薄切りにして酢と塩に漬ける。
2. しそは重ねて丸めてからせん切りにする。
3. かつおは食べやすい大きさに切る。(刺身用に切つてあるものでも可)
4. ヨーグルト、しょうゆ、わさびを混ぜてヨーグルトソースをつくる。
5. 皿にたまねぎ、かつお、ヨーグルトソース、しその順に盛り付ける。

レシピ作成：宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科 遠藤佳奈子

Point

低カロリーながらも満足度の高い料理になるよう、低脂質・高たんぱく質のカツオをメインに使用しました！

材料（2人分）

プレーンヨーグルト…80g  
かつお…160g  
たまねぎ…140g (3/4個)  
大葉…4g (6枚)  
こいくちしょうゆ…小さじ2 (12g)  
わさび (練り)…4g (チューブ4cm)  
穀物酢…大さじ2 (30g)  
食塩…ふたつまみ (1g)

主菜

副菜

汁物

デザート

森永賞

健康課題



朝食喫食者の増加

＼トマトとヨーグルトで朝から健康に！簡単・満足ビザトースト／

クリームチーズ風ヨーグルトのビザトースト  
～ホエイドリンクを添えて～

主食

調理時間  
15  
min



(1人分あたり)			
エネルギー	346kcal	食塩相当量	1.6g
たんぱく質	9.7g	カルシウム	195mg
脂質	11.4g	カリウム	459mg
炭水化物	49.5g	食物繊維総量	3.2g

作り方

- 下準備：ヨーグルトの水切り
  1. ヨーグルト(A)は、次のとおり、水切りをして水切りヨーグルトと乳清（ホエイ）に分ける。
  2. 開封したパックの上部にクッキングシートをかぶせ、輪ゴムで止めた後、パックが入る大きさの容器に斜めに傾け、冷蔵庫中で一晩水切りする。
- ビザトースト
  1. Bを混ぜてビザソースを作る。パズルは半量残しておく。ミニトマトを縦に半分に切る。
  2. 食パンに1のビザソースをぬり、ミニトマトを上へのせ、トースターで3分ほど焼く。
  3. パンを焼いている間に、水切りヨーグルトにグラニュー糖を混ぜヨーグルトペーストを作る。
  4. 3のヨーグルトペーストを焼きあがったパンにのせる。仕上げに残っていたパズルをかける。
- 飲むヨーグルト
  1. 水切りで得られた乳清（ホエイ）と牛乳を1:1の割合で混ぜる。
  2. 1にはちみつを加えて混ぜる。

レシピ作成：宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科 佐藤未藍

Point

朝、時間に余裕がない人のために調理工程を簡単にしました。  
また、ダイエットを理由に朝食を欠食している人のためにチーズの代わりにヨーグルトを使用しました！

材料（2人分）

A プレーンヨーグルト・200g (水切り用)  
●ビザトースト  
角形食パン…120g (6枚切り2枚)  
トマトケチャップ…大さじ2 (36g)  
オリーブ油…小さじ2 (9.2g)  
んにく(おろし)・小さじ1/4 (1g)  
パズル(粉) ……適量  
水切りヨーグルト…100g (Aから)  
グラニュー糖…小さじ2と1/2 (10g)  
赤色ミニトマト ……60g (6個)

●飲むヨーグルト  
乳清（ホエイ）…100ml (1/2カップAから)  
普通牛乳…100ml (1/2カップ)  
はちみつ ……小さじ2 (14g)

～産官学連携 宮城県民の健康課題に本気でチャレンジプログラム～

<https://www.morinagamilk.co.jp/release/newsentry-4489.html>



ラジオで「みやぎの食育」を紹介します

県では、エフエム仙台の協力によりラジオ番組「Morning Brush」（平日AM7:30～11:00）内の一枠にて、みやぎの食育の取組を紹介しています。

毎月第4火曜日午前9時05分頃の放送をチェックしてみてください。

次回5月27日火曜日の放送は、家庭における非常時の食の備えの取組（備蓄のローリングストック）について紹介する予定です。お楽しみに！

お知らせ

令和7年度の食育通信は、5月と10月の発行です！