

みやぎの食育通信

Vol.
53



「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。

取組紹介

「みやぎ食育コーディネーター研修会」を開催しました

平成28年7月16日(土)、「みやぎ食育コーディネーター」を対象に宮城県庁にて研修会を開催しました。

講師として、宮城学院女子大学准教授 丹野久美子氏を迎え、「ライフステージにあわせた食育のすすめ方」と題して、御講話いただきました。その後、参加者で若い世代への食育アプローチについてグループワークを行いました。

参加者からは「対象である『人』を理解し、寄り添って行くことを意識した」、「グループワークで多くの人の意見が参考になった」という意見が多くあり、今後の食育を進めるに当たり、有意義な研修会となりました。

宮城県健康推進課 食育・栄養班 電話 022 (211) 2637



和食王 求ム!

「全国子ども和食王選手権」参加メンバーを募集します

日本の伝統的な食文化である「和食」やふるさとの「郷土料理」に対して子どもたちの強い関心と理解を育むことを目的に「第1回全国子ども和食王選手権」が開催されます。

(主催：農林水産省)

①和食お絵かき部門【金賞，銀賞，銅賞】

【対象】：小学校1～3年生

【募集テーマ】：家庭や地域の行事・祭りで和食や郷土料理を囲む様子・食べる様子，または料理そのもの。

【応募期間】：平成28年8月1日～10月11日※当日消印有効

②和食王部門【和食王，和の「心」賞，和の「技」賞，和の「体」賞，和食大使賞】

【対象】：小学校4～6年生(3名でのチーム応募)

【1次募集テーマ】：家庭や地域の行事・祭りで和食や郷土料理を

囲む様子・食べる様子，または料理そのもの。あわせて料理を選んだ理由を「おすすめコメント」として100文字以上で記入。
※1次審査で選出されると地区予選へ，地区予選で選出されると全国大会へ出場となります。

【応募期間】：平成28年8月1日～9月30日※当日消印有効

【お問い合わせ】

『全国子ども和食王選手権』事務局
(ロケーションリサーチ内)

TEL:03-6450-1257 (平日10時～17時)

和食王選手権の詳しい情報はホームページへ

<http://www.washoking.com>

みやぎの食材 カツオ

今月おすすめする旬の食材は『カツオ』です。
みやぎのおいしい「食材」を食べて、
農林水産業の復興を応援しましょう！
主な水揚げ港（市場）：気仙沼市魚市場、石巻魚市場など



生鮮カツオ水揚げ19年連続で日本一！

宮城県のカツオは、三陸沖漁場を代表する魚で、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。
特に気仙沼市魚市場では、生鮮カツオの水揚げが19年連続日本一（平成27年末時点）を誇っています。夏に獲れる上りカツオは初カツオとも呼ばれ、身が締まりあっさりとした味わいで、ショウガやニンニクなどの薬味とともにたたきで食べられることが多く、県内外の人々に長く愛されています。

カツオの生態

カツオは19～23℃程度の暖かい海を好む暖流系の魚で、全世界の熱帯・温帯海域に広く分布します。南洋では一年中見られますが、日本近海では夏に黒潮と親潮とがぶつかる三陸沖まで北上し、秋に親潮の勢力が強くなると南下するという季節的な回遊を行います。表層を大群で回遊し、イワシ類やイカなどを食べて成長し、大きいものは全長1mに達します。

カツオの栄養成分

（秋獲り生100g当たり）

		／日本食品標準成分表	
熱量	165kcal	カリウム	380mg
たんぱく質	25g	ナトリウム	38mg
脂質	6.2g	カルシウム	8mg
炭水化物	0.2g		
鉄	1.9mg		

レシピ紹介

かつおアーモンドあえグリーンサラダ添え



材料（2人分）

- ◆かつおのたたき：140g
- ◆水菜：20g
- ◆白髪ねぎ：20g
- ◆ダイスアーモンド：大さじ2
- ◆マヨネーズ：小さじ1と1/3

<A>

- ◇みりん：小さじ1と2/3
- ◇しょうゆ：小さじ1と2/3
- ◇顆粒風味調味料：小さじ1/3

作り方

- ①かつおは5mm幅に切り、<A>をあわせた漬け汁にからめて少しおく。
- ②水菜は食べやすい長さに切り、白髪ねぎ、マヨネーズであえる。
- ③器に①のかつおを盛り、②のサラダを添える。
- ④食べる直前、かつおにダイスアーモンドをちらす。

（レシピ提供/味の素株式会社）

カロリー 185kcal

塩分 1.1g

（1人分）

ポイント

【カツオの選び方】

カツオは、鮮度の落ちやすい魚です。エラが鮮紅色で目が生き生きしているもの、腹に弾力があって背ビレがしっかりしているものを選びましょう。全体がぷっくりと丸く、頭と尾が小さく見えるものは脂のりが良いようです。

