

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.
96



「みやぎの食育推進月間」の取組をご紹介します！

県では、食育を県民運動として展開するため、毎年11月を「**みやぎ食育推進月間**」と定めています。第4期宮城県食育推進プランでは、みやぎ食育推進月間において、行政、学校、関係団体及び地域が連携し、各種イベント等の啓発活動を**集中的に実施**することとしています。



●食育「なぞとき」に挑戦して、みやぎのおいしいものを当てよう！



▲食育ハンドブックのイメージ

お子さんやお孫さんといっしょに、食について楽しく学びながら、クイズや暗号などの仕掛けを解いてゴールに辿り着く「**食育なぞとき**」に挑戦してみませんか？「食育なぞとき」は、エフエム仙台が発行する「Date fm食育ハンドブック2022」に掲載されます。なぞときを解いてDate fmのホームページにある応募フォームから応募すると、正解者のなかから抽選で**宮城県の「おいしいもの」を7レゼント**します。また、正解者全員に「むすび丸ステッカー」を差し上げます。応募締切は2023年1月31日。

みやぎの食育月間である11月から配布予定です。県内の小学5年生全員を対象に配布します。ハンドブックをご希望の方は、11月以降にDate fmのホームページをチェックしてみてください。

レベル 1

① めきが詩を書きました。
詩の中にかくれているとりすぎ注意の調味料はなにか？
② めきしたり、③ めきをしながら見つけてね。

おいしい タイだ	きたいした タイ	きたい だい	いきいきした タイ	いい タイだ	きた きた タイだ	「タイ」 作にめき
-------------	-------------	-----------	--------------	-----------	-----------------	--------------

ヒント！ ためきの言葉は「た」を抜いて読もう。
いきめき、てめきも同じだよ。

答え ☐ ☐

▲食育なぞときのイメージ

●各地域の取組を紹介

食育月間に実施される**市町村や県の各公所の行事予定**を、県のホームページに掲載します。各地域で開催される食のイベントや、発信される情報をチェックしてみましょう。

「**みやぎの食育推進月間**」ページ▶



ベジプラスランチフェアのご案内

働く世代を対象に、野菜摂取を進める「野菜!あと100g」と減塩を進める「塩eco」の取組の一環として、野菜がたっぷり食塩のとり過ぎに配慮した**ベジプラスランチ**を、スマートみやぎサポーターのご協力により、県庁2階食堂や県庁18階レストランびあで定期的に提供しています。

実施時期	協力企業	内 容	場 所
7月19日 7月20日	森永乳業（株）	牛乳のコクが楽しめる「ミルク親子丼」 衣がサクサク「ヘルシーとんかつ」	県庁2階食堂
9月16日 ～10月21日	味の素（株）	みやぎの食材をふんだんに使った 「～肉汁あふれる～びっくりパブリカ定食」	レストランびあ
9月27日 9月28日	味の素（株）	トマトときのこのふわ玉スープ ピーマンとベーコンのみそカレースープ	県庁2階食堂
10月27日 10月28日	森永乳業（株）	乳製品を活用したベジプラスランチ	県庁2階食堂



「スマートみやぎサポーター」とは？

県では、健康みやぎの実現を目指して産官学が連携した、全ライフステージを通した切れ目のない健康づくりを推進するため、「スマートみやぎ健民会議」の活動を支援する企業等を「スマートみやぎサポーター」として登録しています。ベジプラスランチフェアでは、ベジプラスランチのレシピ提供をしていただいています。

みやぎベジプラスレシピ2022のご紹介

県では、平成30年度から、県民の健康への意識を高めることを目的に、「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す「みやぎベジプラス100 & 塩eco推進事業」を実施しています。

協力企業の皆様からご協力いただいた「みやぎベジプラスレシピ2022」を下記ホームページに掲載しています、是非チェックしてみてください。



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/2022kigyoubeki.html>



野菜ときのこの彩りきんぴら



炒めた野菜やきのこのから出るとろみにしょうゆをまわして

■材料・分量（3人分）

パプリカ（赤） 1/2個（80g）
にんじん 1/3本（50g）
ねぎ 1/2本（50g）
しめじ 50g
ごま油 大さじ1/2
七味唐辛子 適宜

(A)

キーマンいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ1

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー 56kcal
●野菜相当量 77g
●食塩相当量 0.7g

■作り方

- ①パプリカ、にんじんを5mm幅のせん切りにし、ねぎは5mm幅の斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱し、野菜ときのこを2～3分動かさないように焼く。上下を返し、さらに1～2分炒める。フライパンの中央を空けて（A）を加えて煮立たせ、水分が少なくなるまで炒める。
- ③七味唐辛子を加えて混ぜ、器に盛りつける。

【調理時間：15分】

■ポイント

シャキシャキとろり、色鮮やかなNewきんぴら！きのこ、ねぎ、パプリカは、炒めることで、甘みと香りにとろみが増してくる野菜。このとろみに減塩しょうゆをまわして、野菜全体に行き渡らせます。にんじんやパプリカの彩りも、華やかなアクセントになります。

「みやぎベジプラスレシピ2022」ってなあに？

- (1) 野菜そうざい（副菜）のオリジナルレシピであること。
- (2) 野菜を1食当たり70g以上使用する。
- (3) 味付けの濃いものは除く。（商品100gに対して食塩相当量1g未満を目指す）
- (4) 年間を通して入手しやすい安価な食材を使用すること。

を条件に協力企業より募集したレシピのことです。

レシピ提供 **kikkoman**

●その他にも、たくさんのレシピを紹介しておりますので、**ホームページ**をご覧ください。

キャベツの和風コールスロー（株式会社Mizkan）
やみつきトマト（カゴメ株式会社）
かぼちゃとゆで卵のバルマヨグラタン（森永乳業株式会社）
蒸し焼きフロッキーとじゃこおかか（理研ビタミン株式会社）
カレー仕立てのキノコとチーズのホイル焼き（雪印メグミルク株式会社）
無限みそキャベツ（マルコメ株式会社）



子育て応援団すこやか2022に出展します！

健康推進課では、下記で開催される「子育て応援団すこやか2022」に出展します。

- 日時 令和4年10月22日（土）・23日（日）
午前10時から午後4時まで
- 場所 **グランディ・21**

食育コーディネーターにご協力いただいて、「野菜めりえ」や「健康・食育まちがいがし」など子どもが楽しめる企画をご用意しています、みなさま、遊びにきてください。

食育アドバイザーからのお知らせ

東北生活文化大学が株式会社利久と**産学連携協定**を結びました。

若い世代向けに県内産野菜の多い牛タン定食や、メタボを意識する中高年におすすめしたい牛タン定食など、宮城県ならではの食材や健康問題と関係づけながら、新メニューを開発していくそうです。



お知らせ

**令和4年度の食育通信は、
5月と10月および2月（臨時号）に発行します！**