



11月

みやぎ健康月間

記者発表用資料
令和6年11月11日
保健福祉部健康推進課
担当：佐々木、青木
電話：022-211-2637

「令和6年度みやぎ食育と健康づくりフェスタ」を開催！ 5年ぶりのスマートみやぎ健民会議代表者会議も合同開催

11月の「みやぎ食育推進月間」及び「みやぎ健康月間」に合わせて、食育や健康づくりに関する好事例の取組を共有し、地域や職場において、関係機関が連携して取組を推進するため、企業や団体を対象とした「令和6年度みやぎ食育と健康づくりフェスタ」を開催します。

また、イベントと併せて、県内の経済団体、医療関係団体、保険者、報道機関、学識経験者及び行政機関の代表者が一堂に会し、本県の健康課題の改善に向けて、産学官連携で県民運動を推進するスマートみやぎ健民会議代表者会議を、5年ぶりに開催します。

報道機関の皆様におかれましては、是非取材いただきますようお願いいたします。



- 日時 令和6年11月14日(木) 午後1時から午後3時50分まで(開場:正午～)
- 場所 仙台中小企業活性化センター 多目的ホール及びセミナールーム(1)
(仙台市青葉区中央 1-3-1 AER5階・6階)

令和6年度みやぎの食育と健康づくりのフェスタ [13:00～15:50 多目的ホール]

13:00	開会	12:00～16:00 【展示ブース】
13:05	令和6年度みやぎ食育表彰 ・大賞 高館食道 水神蕎麦 ・奨励賞 仙南栄養士会 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 第8回宮城県健康づくり優良団体表彰 ・大賞 アルプスアルパイン株式会社 仙台開発センター(古川) 大河原町 ・優良賞(企業等法人部門) 有限会社山藤運輸	みやぎの食育コーナー 県内の食育活動事例等を紹介！ ・みやぎ食育応援団 ・みやぎベジプラスメニュー ・みやぎ食育表彰受賞者のパネル展示
13:25	令和6年度みやぎベジプラスメニュー商品化発表会(別添参照)	スマートみやぎ健民会議応援企業コーナー 地域や職場の健康づくりにお役立ていただけるサービスや取組を紹介！ ・健康経営の提案 ・骨密度・血管年齢・肌年齢など測定 ・減塩に役立つ商品の紹介 など
14:00	みやぎの食育展の紹介 スマートみやぎ健民会議応援企業コーナーの紹介	
15:00	健康づくりセミナー 「自然に健康になれる環境づくり～地域で、職場で、身近でできること～」 ・講演 東北大学名誉教授 スマートみやぎ健民会議顧問 辻一郎氏 ・事例発表 1.5会/アルプスアルパイン株式会社 仙台開発センター(古川)	

令和6年度スマートみやぎ健民会議代表者会議 [14:00～14:50 セミナールーム(1)]

〔内容〕

- (1) 話題提供 「連携と協働による、これからの宮城の健康づくり」
東北大学名誉教授・スマートみやぎ健民会議顧問 辻一郎氏
- (2) 説明 「第3次みやぎ21健康プランと今後の取組について」
- (3) 意見交換 「各団体における健康づくりの取組について」

様々な分野を代表する方々と、県民の健康づくりを一体となって推進！

〔令和6年度スマートみやぎ健民会議代表者会議出席予定団体〕

宮城県経営者協会、宮城県医師会、宮城県歯科医師会、宮城県薬剤師会、宮城県看護協会、宮城県栄養士会、宮城県国民健康保険団体連合会、健康保険組合連合会宮城連合会、全国健康保険協会宮城支部、河北新報社、日本放送協会仙台放送局、東北放送、宮城テレビ放送、東日本放送、仙台放送、エフエム仙台、東北大学大学院歯学研究科、東北大学大学院医学系研究科、宮城県町村会、東北厚生局、宮城労働局、東北農政局、東北経済産業局、宮城県



©宮城県・旭プロダクション



野菜を食べると調子いい! 今すぐ始めよう、ベジプラス!

野菜たっぷりで塩分を控えめにした
みやぎベジプラスメニューを
県内の大学から募集し、
応募のあった118品の中から
11品が商品化されました!
令和6年11月15日から県内のスーパー、
百貨店123店舗で販売されます。



ベジプラス100&塩ecoとは?

宮城県では、若い世代の野菜不足と男性の食塩摂取量の多さ(全国1位)が食生活の課題となっています。また、メタボリックシンドローム該当者と予備群を合わせた割合が、15年連続全国ワースト3位以内という状況です。このような状況を踏まえて、食を通して健康になれる環境づくりを目的に、県内の大学と食品関連企業と連携し「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

野菜をどのくらい食べた方がいいの?

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜はおおよそ70gですので、1日5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。



1食で摂りたい野菜の量である120gは、生で両手山盛り1杯分、加熱後は片手山盛り1杯分です。



野菜を食べようベジプラス100!

1 野菜の多いメニューを選んでベジプラス!



単品メニューではなく、定食メニューもおすすめ!

2 野菜のおそうざいも一緒に選んでベジプラス!



バランスのよい食事になります

3 彩りが良いものを選んでベジプラス!



彩りがきれいなものは、摂れる野菜の種類も増えます



3150宣言 公式サイト
<https://kenko-3150.jp/>



野菜をたっぷり
食べよう!

みやぎ ベジプラス メニュー

 お弁当



5種の野菜でさっぱり酢鶏丼

さっぱりとしたお酢とコクのあるケチャップに
鶏肉と野菜が絡み、ごはんが進みます!

■レシピ提供者: 尚絅学院大学

【販売店】
藤崎本店 個食・惣菜コーナー

 お弁当



秋野菜たっぷり豆腐入り照りつくね丼

生姜とにんにくの効いたつくねが食欲を増進!

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
藤崎本店 個食・惣菜コーナー

 おそうざい



シャキシャキ食感!ツナごぼうサラダ

シャキシャキ食感と彩りをお楽しみ下さい

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
ウジエスーパー系列県内31店舗
(ウジエスーパー、クリエみうら)

 おそうざい



野菜ときのこの玉子炒め

きくらげを使用することで食感にアクセントを加えました

■レシピ提供者: 東北生活文化大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

 おそうざい



蒸し鶏と彩り野菜のサラダ

ごまの香りと野菜の食感が楽しめるサラダです

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

 おそうざい



にんにく香る彩り野菜のナムル

にんにく風味とツナの旨みが食欲をそそります

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

 おそうざい



レモン風味のコールスローサラダ

レモン風味でさっぱりと仕上げました

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

 おそうざい



れんこんのピリ辛そぼろあんかけ

れんこんにピリ辛そぼろが絡む絶品あんかけです

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

 おそうざい



カレー風味の炒め物

減塩を叶えながら味をしっかり感じる一品

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

 おそうざい



いろいろきのこの炒めサラダ

秋が旬のきのこを使い、ぼん酢でさっぱりと仕上げました

■レシピ提供者: 宮城学院女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

 おそうざい



秋野菜の甘酢あんかけ

秋野菜のホクツ&ジャキツの食感を甘酢で和えてみました

■レシピ提供者: 宮城学院女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

※各販売店によって提供メニュー、種類、販売期間は異なります