

みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です!



Vol. 101

「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。

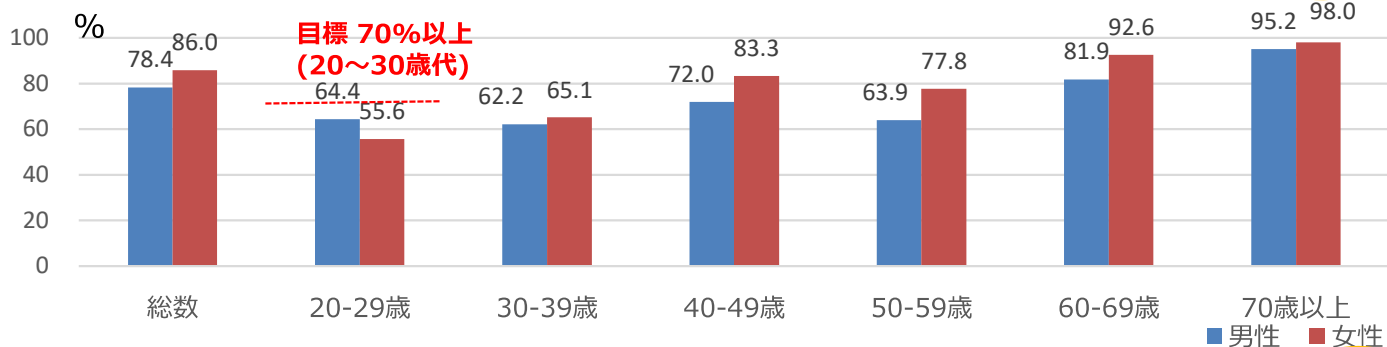
どうなってる?宮城県民の食生活

「食材王国みやぎ」として多彩で豊富な宮城の食材や食文化を有する宮城県ですが、県民の食生活はどのような状況なのでしょう? 令和4年度に宮城県民を対象に実施した「宮城県県民健康・栄養調査」の結果から、県民の食生活の状況をご紹介します。

朝食を毎日食べる人の割合

▶ 朝食を毎日食べる人の割合は男女とも20~30歳代で低く、20歳代女性は約5割しか食べていません。

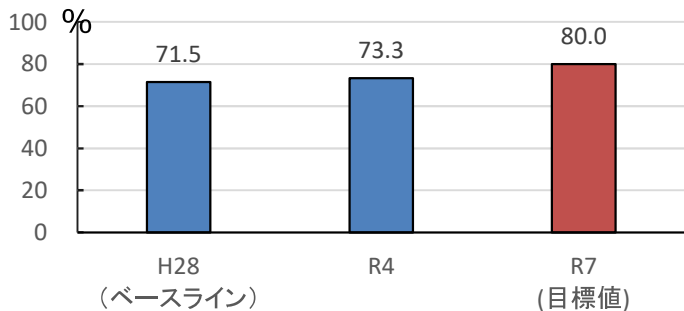
目標まで
男性あと5%
女性あと15%



主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の割合

▶ 増加しているものの目標値の達成には至りませんでした。

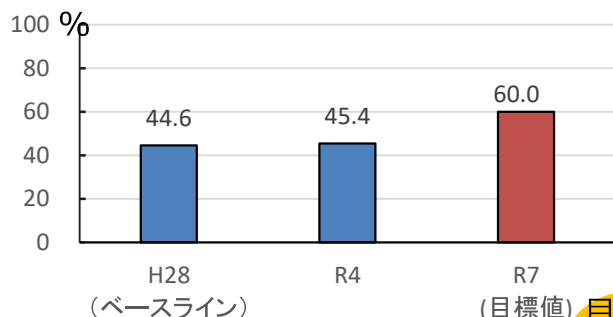
目標まで
あと約7%



栄養成分表示を参考にしてしている者の割合

▶ 増加しているものの目標値の達成には至りませんでした。

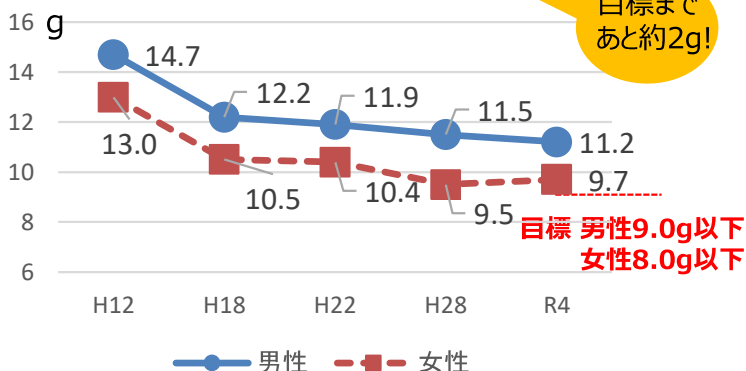
目標まで
あと約15%



食塩摂取量

▶ 年々減少し、平成22年と比較すると0.7g減少しました。

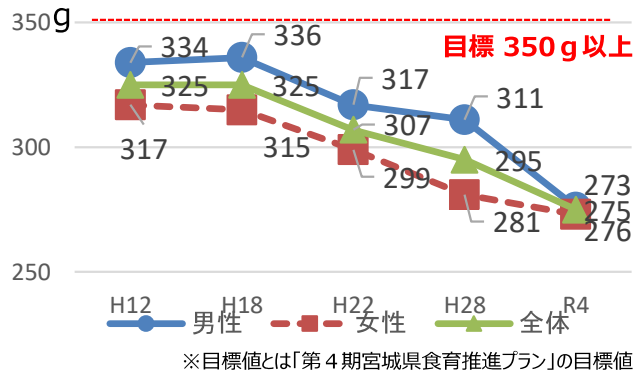
目標まで
あと約2g!



野菜摂取量

▶ 年々減少し、平成22年と比較すると30g減少しました。

目標まで
あと約70g
(小鉢1皿)



今後とも、食生活の改善に向けて、食育関係者の皆様との連携・協働により、食育の推進に取り組んでいきたいと思ひます。引き続きご協力をよろしくお願ひします!

詳しい調査結果は宮城県公式ホームページで紹介しています。▶ <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/reiwa4nenn-chousa.htm>



(株)セブン-イレブン・ジャパンと連携したベジプラスの取組を紹介します！

県では、「野菜！あと100g」と「減塩！あと3g」を実践しやすい食環境づくりをすすめるために、みやぎ食育応援団や食品関連企業等と連携して「ベジプラス100 & 塩eco」を推進しています。

令和6年3月に株式会社セブン-イレブン・ジャパンが、宮城県内の管理栄養士養成大学の協力を得て、野菜の摂取や塩分に配慮したオリジナル商品「**東北を食べて元気に！産学官連携ベジプラスメニュー**」を6品開発しました。第一弾として2品が県内のセブン-イレブン全店を含む東北の店舗で販売されました。

大好評!!

第一弾の販売メニュー ※現在は販売終了。



◀ 鮭レタス炒飯

宮城県産ロメインレタスの中華スープ



今後の販売予定

今後、年間を通して第二弾、第三弾の販売が予定されています（時期未定）。

店頭でのベジプラスマークが目印です。見つけたらぜひ食べてみてください！



日々の食事で自然と健康に!



▲知事を表敬し販売に先立ち商品の紹介を行いました



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28日火曜日の放送は、東松島市の食育の取組を紹介する予定です。お楽しみに！

「食」×「運動」で健康度アップ

健康増進ミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」のお知らせ

「みやぎ健康ウォーク」とは

デジタル身分証アプリ（マイナンバーカードを活用したスマートフォンアプリ）「ポケットサイン」内のミニアプリで、歩数を計測し、ユーザー間や市区町村間の歩数ランキングを楽しむことができます。

ミニアプリ運用期間：令和7年3月31日（月）まで

期間限定！デジタルギフトがもらえるキャンペーン実施中！

「みやぎ健康ウォーク」をダウンロードし、キャンペーンにエントリーしてポイントを貯めると、先着・抽選でデジタルギフトが当たります！

キャンペーン期間：令和6年7月31日（水）まで

対象：宮城県に住居登録のある18歳以上の方（令和6年3月31日時点）

詳細は宮城県公式ホームページを御確認ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/walk15.html>



歩数が一目でわかる!

ランキング機能



まずはアプリをダウンロード！



Google Playからダウンロード



Apple Storeからダウンロード

お知らせ

令和6年度の食育通信は、5月と10月に発行します!