

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.
76



©宮城県・旭プロダクション

お知らせ

ベジプラス100&塩eco キャンペーンのお知らせ！



宮城県では本年度から、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、「**ベジプラス100&塩eco**」推進事業を行なっています。11月にはイベントの開催や企業とコラボしたメニュー提案、また、県内のスーパーなどで野菜そうざいに**ベジプラスシール**を貼ったり、簡単・おいしい野菜の食べ方の提案、SNSと連動したキャンペーンを行います！塩ecoを心がけながら野菜を今より100g多く食べる習慣を身に付けていきましょう！

HP

みやぎベジプラス100のホームページを開設しました！**イベント情報**や**レシピ情報**など、随時コンテンツを掲載していきますので、是非ホームページにアクセスしてみてください♪

みやぎベジプラス100 🔍 検索

<https://miyagi-vegeplus.jp/>

公式インスタグラムも開設しました！

<https://www.instagram.com/miyagivegeplus/>

イベント
情報

11月4日(日)にベジプラス100&塩ecoキャンペーン「**キックオフイベント**」を行います！

イベントでは、展示・体験・交流ブース、野菜に関するゲームやクイズなど、幅広い年代が楽しめる内容となっていますので、是非足をお運びください♪

場所 / イオン仙台店

日時 / 11月4日(日)

オープニングセレモニーは 10:00 ~



期間中ローソン(※)、ウジエスーパー(※)で野菜たっぷりのそうざいにこのシールが貼られています。見かけたらチェック！！

※…一部店舗

お知らせ

「第15回日本一はっとフェスティバル」開催のお知らせ



登米地域の郷土料理「はっと」が30種類以上集まる「第15回日本一はっとフェスティバル」を開催します。王道のしょうゆ味のほか、あずき味などの甘味、カレー味など個性豊かな「はっと」を一杯300円で堪能することができ、来場者による投票で「はっと大賞」が決定します。

また会場では、はっと踊りや太鼓の演奏などのステージイベントも開催します。

自分好みの味を食べるもよし、新たな味に挑戦するもよし、ホッとする「はっと」で心も体も温めてみてはいかがでしょうか。

日時 / 12月2日(日) 午前10時～午後2時

場所 / 登米市迫町中江中央公園

内容 / 展示販売(各地の名物はっと料理、登米地域の地場産品等)

投票による「はっと大賞」選出

ステージイベント(和太鼓響演、はっと踊り、ゆるキャラPRタイム)



お問い合わせ

日本一はっとフェスティバル実行委員会(登米市観光物産協会)
0220-52-4648

塩eco
レシピ紹介

栄養士がおススメするヘルシーレシピ～野菜編～ 野菜のバターぽん酢炒め

北部保健福祉事務所では、栄養士や食生活改善推進員がおススメするレシピをホームページで紹介しています。今回ご紹介するのは♪野菜のバターぽん酢炒めです♪

材料（2人分）

■ 豚肉こま切れ	20g
■ きゃべつ	60g
■ たまねぎ	30g
■ にんじん	20g
■ もやし	80g
■ ねぎ	10g
■ サラダ油	小さじ1（4g）
■ 塩	少々
■ こしょう	少々
■ バター	8g
■ ぽん酢	大さじ1（15ml）

1人分野菜量
100g



一人当たりの栄養価

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	7.0g
食塩相当量	0.8g

作り方

- ① きゃべつはざく切り。たまねぎは1cm幅の輪切り。にんじんはななめいちょう切り。ねぎはななめに切る。
- ② フライパンが温まってきたところにサラダ油を入れ、豚肉を加えてほくしながら炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 豚肉に火が通ったらにんじん、きゃべつ、たまねぎ、もやしを加え手早く炒める。
- ④ 最後にねぎを加え、バターとぽん酢で味を整える。

みやぎ
食育応援団から
おしらせ

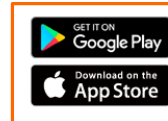
大塚製薬株式会社より 食育アプリがリリースされました！



宮城県と大塚製薬は
「健康づくりに関する連携協定」を
締結しています。

大塚製薬より学習型レシピアプリケーション【おいしいおえかき スケッチック】がリリースされました！こどもが描いた料理の絵をアプリにとりこみ、料理画像として「へんしん」させると、「つくりかた」(レシピ)が手に入ります。栄養バランスが補完できる食べ合わせの良いメニュー(「なかま」)も提案される機能がついています♪遊び感覚で楽しく、正しい食生活や栄養について学べる食育アプリです！

ダウンロードはこちら



※スケッチックはGoogleのAIテクノロジーを活用し、楽天レシピの協力を得て大塚製薬が開発したアプリです。

ラジオ

Date fm (エフエム仙台)
食育キャンペーン

～番組名 J-SIDE STATION～
平成30年10月25日(木)
午後2時35分～

宮城県保健福祉部健康推進課

松本 紀子

再掲

みやぎ食育フォーラム

次世代に伝えつなげる食育の推進
～五感を使って健やかな心身を育む～

日時 / 11月16日(金)
13:00～15:30 (12:30開場)

場所 / 東北歴史博物館 講堂

入場料無料!!! 事前申込みが必要です。
定員になり次第終了となりますので、興味のある方はお早めにお申し込みください。
詳しくはホームページをご覧ください!

