

みやぎの食育通信



Vol.
93

「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。

11月は「みやぎの食育推進月間」です！

宮城県では、県民一人一人が主体的に実践する「食育」の取組を推進するため、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。

令和3年4月に策定した**第4期宮城県食育推進プラン**においても、みやぎ食育推進月間に、行政、学校、地域、関係団体等が連携し、食をテーマとした各種啓発活動を集中的に実施することとしています。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。

●なぜ11月なの？

国では、**6月**を食育月間としています。「食育基本法」が成立したのが**平成17年6月**であることが理由の一つと言われています。

これに加えて、宮城県では、収穫の時期を迎え、食材が豊富に揃う**11月**を**県の食育月間**としました。

また、継続的に食育を推進するため、国では、**毎月19日**を「**食育の日**」として普及を図っています。

●各地域の取組を紹介

食育月間にちなんだ**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。
チェックしてみてください。

「みやぎの食育推進月間」のページ



※10月末日に最新の情報に更新します。

●出掛けられなくても・・・

国や各自治体で、動画配信などご家庭でも楽しめるコンテンツを展開しています。活用してみましょう。



← 農林水産省
食育動画紹介サイト

食育ビンゴに挑戦！
質問とビンゴ用紙をダウンロードし、印刷して遊べます。



ベジプラスコラボフェアを開催しました！

食育月間直前企画として、10月12日(火)・13日(水)の2日間、「**ベジプラスコラボ『勝ち飯®』フェア**」を県庁2階食堂で実施しました。

企業の皆様に御協力いただき、油麩を使った肉じゃが(右にレシピを御紹介しています)をメインに、野菜たっぷりの日替わりみそ汁など、野菜やたんぱく質などをバランスよくとれる献立を提供しました。

食べた方からは、「野菜主体で物足りないかなと心配しましたが、食べ応えがあって、午後もうるかに働けそうです！」などの感想が聞かれました。

【地産地消も！】

雪菜や**白菜**、**かぼちゃ**など、宮城県で生産の多い野菜をふんだんに使用しました。

協力：味の素株式会社
株式会社魚国総本社

※「勝ち飯®」は、味の素株式会社が提唱する、アスリート支援から得た知見をもとにした栄養プログラム(献立)です。

油麩の肉じゃが

■ 1人分あたりの栄養成分

エネルギー 339kcal
食塩相当量 1.5g
野菜摂取量 94g

■ 材料・分量 (4人分)

油麩	1本 (約50g)	
豚バラ薄切り肉	150g	A
じゃがいも	4個 (正味 480g)	・水 2カップ
玉ねぎ	1個 (正味 200g)	・しょうゆ
にんじん	1本 (正味 160g)	大さじ2
絹さや	8枚	・「パルスイート®」
「お塩控えめ・ほんだし®」	小さじ1	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	



■ つくり方

【調理時間：30分】

- 油麩は1cmの輪切り、豚肉は6cm幅に切る。じゃがいもは4等分に切り、玉ねぎは2cm幅のくし形切りにする。にんじんはひと口大の乱切りにし、絹さやはスジを取って、ゆでて斜め半分に切る。
- 鍋に油を中火で熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加えて炒め合わせる。
- 全体に油がまわったら、Aを加え、煮立ったらアクを取って油麩を加え、落としふたをして弱火にし、15分ほど煮る。

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

レシピ提供：味の素株式会社東北支社

なくそう食品ロス

【食品ロスってなんだろう】

私たちの日常生活では、売れ残りや食べ残しに伴うたくさんの食品が廃棄されています。このような、本来食べられるにもかかわらず廃棄されてしまう食品のことを「食品ロス」と呼び、日本では年間600万トン[※]もの食品ロスが発生しています。これは私たち一人一人が、茶碗一杯分のご飯を毎日捨てている量に相当します。

食品ロスの増加は、貴重な食糧資源の浪費となるほか、運搬や焼却の際に余分なCO₂を排出してしまい、地球温暖化を引き起こす原因にもつながります。



【食品ロスの実態は？】

[※]食品ロスの重量は農林水産省平成30年度推計です。

食品ロスのうち約半分の276万トン[※]は一般家庭から生じています。また、レストランなどの外食産業から116万トン[※]、スーパーマーケットなどの食品小売業から66万トン[※]生じています。これらの食品ロスは、私たちの環境に配慮した行動により減らしていくことが可能であるため、普段の生活における取組が重要です。

身近なことからやってみよう！ 食品ロス削減のための取り組み例

～ 家庭編 ～

食材を買い過ぎず、買った食べ物は使い切るようにしましょう。



料理は食べられる量だけ作るよう心掛けましょう。



期限表示が古いものから使用し、おいしい間に食べ切りましょう。



野菜や果物の皮は厚むきしないようにしましょう。



～ 外食編 ～

ちょうど良い量を注文するように心掛けましょう。料理のボリュームが分からない場合は、あらかじめ確認し、小盛りメニューを選んだり「少なめにできますか？」とお願いしたりしてみましょう。



暮らしの中で食品ロスを削減できる取組はたくさんあります。例えば、買い物に行く前に、冷蔵庫の中を確認することで食品の買いすぎを防ぐことが出来ます。

また、買い物をする際に、陳列棚の手前から食品を取る「てまえどり」も食品ロスの削減につながる取組です。スーパーでは多くの場合、期限表示の古い物は手前に、新しい物は奥に配置しています。すぐに食べるのであれば手前から取り、奥の物を明日来る人のために残しましょう。手前の物は今日取らなければ、明日には捨てられてしまうかもしれません。買った物は適切に保存し、期限表示の古い物から使用し、おいしいうちに食べきりましょう。

また、外食の際には注文した物を残さないよう、あらかじめおいしく食べられる量だけ注文することが重要です。

食品ロスは、日頃から一人一人が自分ごととして、できることから少しずつ取り組むことにより大きな削減効果を生むことが期待されます。私たちの身近なところから、食品ロスの削減に取り組むよう、御協力をお願いします。

食育とSDGs (エス・ディー・ジー・ズ)

SDGsは、17の目標と169のターゲットにより「誰一人取り残さない」社会の実現を目指す国際的な開発目標です。

SDGsの目標には、

目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する

目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

目標12. 持続可能な生産消費形態を確保するなどの食育と関係が深い目標があります。

食育活動などに取り組む際には、その取組が、どのSDGs目標の達成につながっていくか、意識して活動してみてください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(画像出典：国際連合広報センター)

お知らせ

令和3年度の食育通信は
1月・4月・7月・10月・
1月に発行します！