宮城県保健福祉部健康推進課　令和４年１０月19日発行

みやぎの食育通信

Vol. 96

毎月１９日は食育の日です！

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通し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。

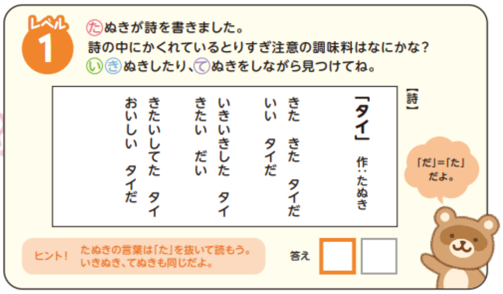
「みやぎの食育推進月間」の取組をご紹介します！

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**プレゼント**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。応募締〆切は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。



▲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，野菜がたっぷりで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階レストランぴ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」 衣がサックサク「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～びっくりパプリカ定食」　開 催 中!	レストランぴあ
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　お楽しみに!	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/2022kigyoubeji.html

野菜ときのこの彩りきんぴら

炒めた野菜やきのこから出るとろみにしょうゆをまとわせて

■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）
ｷｯｺ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とわせ,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パルマヨグラタン　(森永乳業株式会社)
蒸し焼きブロッコリーとじゃこおかか　(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，「野菜ぬりえ」や「健康・食育まちがいさがし」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！

発行/宮城県保健福祉部健康推進課　　電話 022-211-2637
電子メール kensui-s@pref.miyagi.lg.jp　　ホームページ https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/