

みやぎの食育通信



Vol. 77

「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。

みやぎ食育推進
月間報告

みやぎ食育表彰受賞者 決定しました！



宮城県では、保育所、学校、地域などで食育活動に積極的に取り組み、県民の健康増進、みやぎの食文化の伝承などの分野においてめざましい功績を挙げられた方々を表彰する「みやぎ食育表彰」を実施しています。

平成30年11月16日に行われた「みやぎ食育フォーラム」にて表彰式を行いました。

今年度受賞した3団体の活動を御紹介します！

【みやぎ食育大賞】 理研食品株式会社

理研食品株式会社は、わかめ製品の製造メーカーとして、わかめの生態や栄養素と働き、色の科学などをテーマに、子供たちの健康につながる食育支援活動を実施しています。

ミネラルや食物繊維が豊富な乾燥わかめは、災害時の非常食としても役立つことや、水やお湯で簡単に戻ることも伝えています。

理研食品株式会社で製造しているわかめ製品（乾燥わかめ、スープなど）やドレッシングなどは、全国販売されており、その企業（工場）が「自分たちのまちにある」ということで愛着を持っていただいています。



【みやぎ食育奨励賞】

丸森町立耕野小学校



丸森町立耕野小学校では、地域の中で昔から大切にされてきた食材への理解を深め、その食材を活用したり、情報発信する取組を昭和61年度から実施しています。

耕野の特産品である干し柿づくり活動では、収穫や干し柿づくりに加え、パッケージのデザインや袋詰めも児童が行い、干し柿や耕野の良さをPRしながら販売をしています。

さらに、干し柿を使ったオリジナルスイーツを児童が考案して販売するなど地域の魅力発信を進めています。

【みやぎ食育奨励賞】

JAいしのまき女性部鳴瀬地区

JAいしのまき女性部鳴瀬地区では、地域住民が心豊かに生活していくために、平成13年度から地場産野菜の推進し、その活用方法を勉強する場を提供しています。

また、特産品である「そば」の栽培から収穫、調理、食事まで子どもたちが体験し、心身を育む取り組みを実施するなど農業体験と食の大切さを子どもたちに伝えています。

東日本大震災の教訓として、非常時でも食事が摂れるよう女性部の役員が講師となり防災料理の普及を重点的に進めています。



みやぎベジプラスインスタフォトキャンペーン 実施中！

宮城県では、みやぎベジプラス100公式インスタを開設しています。アカウントをフォローの上、『ベジプラス』や『塩eco』に関する写真を「#みやぎベジインスタキャンペーン」のハッシュタグをつけてアップしていただいた方の中から抽選で豪華商品をプレゼントいたします！！

また、公式ホームページではアンケートを実施しており、こちらも回答いただいた方の中から抽選で豪華賞品をプレゼントいたします！

ぜひキャンペーンに御参加、アンケートに御協力ください！



公式Instagramアカウント：
【ユーザーネーム】 miyagivegeplus
【名前】 みやぎベジプラス100

公式ホームページ：
<https://miyagi-vegeplus.jp/>



ベジプラス
取組事例①

若い世代・高校生を対象とした食育講座



取組について

仙南保健福祉事務所では、平成28年度から「**高校生等対象の食育事業**」を実施しています。

今年度は、**宮城県白石高等学校**と連携し、「野菜を食べよう」をテーマにワークショップを実施しました。



製作したメッセージカードは、「みやぎ食育推進月間（11月）」に生徒から家族に贈呈しました。

本事業を元に仙南保健福祉事務所「せんなんベジプラス通信」を作成し、宮城県白石高等学校での全校配布（11月）、白石市健康福祉まつり（11月3日）での展示を実施しました。

仙南保健福祉事務所

「食育応援のページ」 →



実施内容

ワークショップには、宮城県白石高等学校専攻科看護科39名が参加しました。

みやぎ食育コーディネーター、白石市、白石市食生活改善推進員に御協力をいただきました。

みやぎ食育コーディネーターによる講話で「野菜に含まれている栄養や、1日の野菜摂取量」について学んだ後、「1日摂取目標量分の野菜」の計測や、ワークショップで学んだ事を家族に向け伝える「**ベジプラスメッセージカードの製作**」を行いました。

参加者から、「最近野菜を食べてないので、今日のワークショップでお話を聞いて野菜食べなきゃと思いました。」「具体的なとり方（70gを5回）などが分かり、“それなら出来るかも”と思いました。」等の感想をいただきました。



ベジプラス
取組事例②

社員食堂でベジプラス！ inアルプス電気(株)
古川開発センター・古川工場 × 魚国総本社



企業紹介

アルプス電気(株)古川開発センター・古川工場は自動車、スマートフォン等の電子部品の開発・設計・生産を行っています。県内では、仙台、古川、古川第二、涌谷、角田の5拠点があり、古川開発センター・古川工場には約2,000名の従業員が勤めています。

ベジプラスランチ

～魚国総本社 管理栄養士からのおすすめポイント～

ベジプラスランチとして、食物繊維たっぷりの秋野菜を使用した「豚肉と秋野菜の四川風みそ炒め」と「かぼちゃと鶏の黒酢炒め」を提供しました。



食堂



ベジプラスランチ

- 四川風みそ炒めは、みそと相性の良いナスと食感がしっかりしたごぼうを組合せました。（野菜量210g）
- 黒酢炒めは、健康イメージの高い黒酢を使用し、甘酸っぱさとかぼちゃの甘みがマッチし、女性に好まれる一品としました。（野菜量185g）

1食で1日の目標（350g）の1/2以上の野菜が摂れるとあって、すぐに完売するほどの人気でした。

【社員食堂における健康づくり】

3種の定食のうち、1つをヘルシーランチとして650kcal以下で日替わりで提供しています。また、減塩の「**塩ヘラレシビ**」や野菜たっぷり「**ラブベジフェア**」を定期的に実施。魚国総本社とアルプス電気健康管理室の保健師・社員が打合せを行い、健康に配慮したメニュー検討を行っています。また、野菜の小鉢は大きさや種類を豊富に用意し、手軽にベジプラスできる環境づくりに配慮しています。