

みやぎの食育通信

Vol.
81

「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。

イベント

11月18日に「みやぎ食育フォーラム」を開催します！

東京2020オリンピック・パラリンピックを見据えてパフォーマンスを向上させるスポーツ栄養をテーマに開催します！

基調講演

「アスリートの栄養管理から学ぶ みやぎの子どもの食育」

講師：一般社団法人日本スポーツ栄養協会
理事長 **鈴木 志保子** 氏



情報提供

「勝ち飯」 簡単・おいしい・続けられる身体づくり」

発表者：味の素株式会社
東京支社営業企画グループ
マネージャー **菅野 由美子** 氏

事例発表

「東松島市4万人の食卓の輪」 ～若い世代を意識して～

発表者：東松島市食育推進協議会
会長 **石森 さと子** 氏



- 日 時：令和元年11月18日（月）
午後1時～午後3時30分
- 場 所：太白区文化センター 楽楽楽ホール
（仙台市太白区長町5-3-2）
- 申 込：9月17日（火）～11月8日（金）
詳しくは、[9月上旬に宮城県保健福祉部健康推進課ホームページ](#)で御案内します

産学連携

宮城学院女子大学とマルコメ株式会社が大豆レシピ開発☆

宮城学院大学食品栄養学科とマルコメ株式会社は大豆製品を使ったレシピ開発を進めています。宮城県は大豆の生産量が北海道に次いで全国第2位、大豆を原料とした味噌、しょうゆ、きなこ等の大豆製品は宮城県の食生活には欠かせない食材です。宮城県民が食べ続けてきたお馴染み食材を使って新たなメニュー提案を行う取り組みです。

みやぎ食育アドバイザーの食品栄養学科平本福子教授の指導のもと、管理栄養士を目指す3年生12名が参加し、味噌チーム、大豆粉チーム、大豆のお肉チームに分かれてレシピ開発に取り組んでいます。

マルコメ株式会社が講師となり、ゼミの授業の中でそれぞれの食品の特性や加工方法への理解を深めた後、試作を繰り返しブラッシュアップし、子どもや若い世代にも喜ばれる「大豆ミートを使ったピビンバ丼」「味噌チーズケーキ」など6個のレシピが完成しました。

できあがったレシピは、オープンキャンパスのランチとして、多くの高校生に提供され、好評を得ました。今後、学食での提供や商品化の検討も行っていきます。

★レシピ紹介★ 韓国風カラフル丼

材料(1人分)

■ ご飯		■ ナムル（盛り付け重量）	
・白米	107g	・ほうれん草	20g
・麦飯	13g	・にんじん	20g
■ 肉みそ		・豆もやし	20g
・大豆ミート	15g	・赤パプリカ	10g
・豚ひき肉	20g	《調味料B》	
《調味料A》		・めんつゆ	8g
・味噌	7g	・ごま油	3.5g
・砂糖	4g	・にんにく	少々
・ごま油	2g	・白ごま	少々
・にんにく	少々	■ 卵	
・コチジャン	少々	・ゆで卵	半分



宮城学院女子大学 オープンキャンパスのランチ



作り方

- ①ナムルの野菜はすべて下茹でしておく。ほうれん草は3～4cm、にんじんは千切り、赤パプリカは細切りにする。
- ②切った野菜と《調味料B》をそれぞれ和える。
- ③大豆ミートは熱湯で戻しておく。フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と大豆ミートを炒め、《調味料A》を加える。
- ④ご飯を盛り、その上に肉みそ、ナムル、ゆで卵を盛り付けて完成！



8月31日は野菜の日です！



野菜を食べると こんないいコトが！

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムが多く含まれています。

食物繊維 腸の調子を整える手助けをします。

ビタミン 体の調子を整えます。ご飯や肉、魚などに含まれる「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

カリウム 余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手助けし、高血圧の予防にもつながります。

○健康な生活を維持するための目標として「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢一皿で野菜約70gなので、**1日5皿**食べると、1日に必要な野菜が摂取できます★



食べ方でベジプラス！

- 1 食事は野菜からスタートでベジプラス！
- 2 外食での付け合わせの野菜は残さずベジプラス！



選び方でベジプラス！

- 1 野菜の多いメニューを選んでベジプラス！



単品メニューではなく、定食メニューもおすすめ！

- 2 サラダやスティック野菜も一緒に選んでベジプラス！



- 3 彩りが良いものを選んでベジプラス！

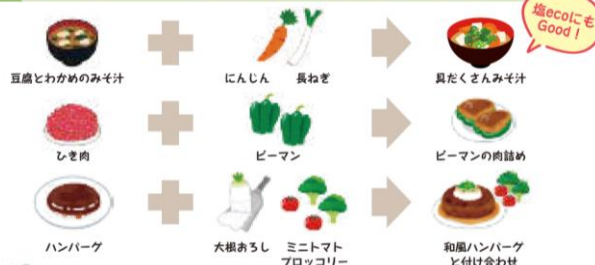


彩りがきれいなものは、摂れる野菜の種類も増えます！

調理でベジプラス！

煮る・ゆでる・炒めるなど加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。

- 1 献立に困ったときは鍋や煮物でベジプラス！
- 2 普段のメニューにひと手間かけてベジプラス！



塩eco レシピ紹介

おすすめ減塩レシピ♪「キウイとくるみのサラダ」



7月25日に「第2回みやぎ食育コーディネーター研修会」を実施しました。今回は講師に、「一般財団法人広南会 広南病院栄養管理部 室長 五十嵐祐子氏」をお招きし、塩eco（減塩）をテーマに調理実習を行いました。今回はそのレシピの中から、「キウイとくるみのサラダ」を紹介します★



材料（2人分）

エネルギー 87kcal 塩 0.05g

- ベビーリーフ | 30g
- キウイ | 1/3個(50g)
- クリームチーズ | 20g
- くるみ | 5g
- レモン汁 | 小さじ1/2(2.5g)
- オリーブ油 | 小さじ1(4g)
- 酢 | 小さじ1(5g)

作り方

レシピ提供：一般財団法人広南会広南病院 五十嵐祐子氏

- ① ベビーリーフは流水で洗って冷水につけてぱりっとさせ、水気を切っておく。
- ② キウイは薄切りの半月切り、クリームチーズはさいの目に切る。
- ③ くるみは食べやすい大きさに砕き、弱火で炒って香りをだしておく。
- ④ レモン汁、オリーブ油、酢をあわせてドレッシングを作る。
- ⑤ 器にベビーリーフ、キウイ、クリームチーズ、くるみを盛り付け、④のレモンドレッシングをかけてできあがり！

果物＋たんぱく質＋ナッツの組み合わせは、『パワーサラダ』とよばれ、海外でも流行したお料理になります！