

# みやぎの食育通信



Vol.  
95

「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。

## 楽しみながら学べる「みやぎ健康・食育パンフレット」を作成しました

メタボや高血圧は大人の問題と思われるかもしれませんが、長年の食習慣などが大人になってからの健康や食習慣に影響していることが多いことから、子どものころから望ましい食習慣を身につけることが大事になっています。

このことから、現在の元気なからだ、将来の健康な体をつくるために、まちがいさがしをしながら、「朝食」、「野菜」、「減塩」がなぜ大切なのかや、栄養のバランスのよい食べ方を**楽しく学べる小学生向けのパンフレット**を作成しました。

県健康推進課HPに掲載や小学校等に配布する予定ですので、お子様と一緒に御家庭でまちがいさがしをしてみてください。いかがでしょうか。



(表紙)



(野菜を食べよう編)



宮城県は、メタボ該当者・予備群の割合、高血圧の受療率、成人や子どもの肥満、食塩摂取量がいずれも全国の中でも高くなっています。また、20代～40代の若い世代で朝食や野菜を食べる人が少ないなど、健康や食生活に関する心配な結果がでています。



## みやぎ生協4店舗の ベジプラス&塩ecoコーナーがリニューアル (BRANCH店, 南光台店, 太子堂店, 荒井店)

みやぎ生協4店舗 (BRANCH店, 南光台店, 太子堂店, 荒井店) に常設されている、**野菜摂取や減塩を提案する売り場「ベジプラス&塩ecoコーナー」**がリニューアル登場しました。

新しいコーナーでは、「野菜ジュース」×「飲用酢」といった新しい飲み方の提案や、昨今注目されている「大豆ミート」関連商品、減塩商品が集められています。

また、宮城県の「ベジプラス100 & 塩eco推進事業」※で進める「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」をおいしく、手軽に実現できるよう、商品提案やレシピ紹介をしています。お買い物しながら健康に役立つ情報が得られますので、是非お立ち寄り下さい。

このコーナーは、県民の健康づくりを応援するスマートみやぎ健民会議応援企業であるみやぎ生協、カゴメ株式会社、味の素株式会社、マルコメ株式会社による取組です。

### 「ベジプラス100&塩eco推進事業」ってなあに?

県では、平成30年度から、第2次みやぎ21健康プラン (H25~R5) の後期の重点目標である「野菜!あと100g」とあわせて「減塩!あと3g」を推進するため、主に働き盛り世代をターゲットに野菜摂取や減塩について、県民が実践しやすい社会環境の整備と普及啓発を行っています。



(太子堂店のコーナー)

## 地域発

## 若い世代向けの食育啓発動画を制作・YouTubeで公開しました

第4期宮城県食育推進プランにおいて、若い世代への食育を重点的な取組としていることを踏まえて、宮城県北部保健福祉事務所では、高校生等を対象に望ましい食生活の啓発を図るため、**食育啓発動画を制作・公開**しました。

## 〔動画内容〕

大崎市岩出山地域で生産されている「岩出山凍り豆腐」を「紹介編」「クッキング編」の2本立てで紹介しています。

岩出山凍り豆腐生産者の方や大崎地域の現役高校生も出演し、楽しく学べる動画となっています。ぜひ御覧ください。

- ① 紹介編「大崎地域の地場産物を知ろう！～岩出山凍り豆腐～」(約5分)
- ② クッキング編「高校生がチャレンジ！凍り豆腐で簡単クッキング」(約5分)

## 〔公開先〕

- YouTube (宮城県インターネット広報資料室)



<https://youtu.be/DHRVHQ9s4Ws>



<https://youtu.be/xu214j2nMv4>



- 当所ホームページ (食育啓発動画ページ)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/nh-hwfz/shokuikudouga.html>  
または ☞「おおさき健康ナビ」と検索

【企画】宮城県北部保健福祉事務所

【制作】ニューデジタルケーブル(株) 大崎ケーブルテレビ

【協力者】宮城県南郷高等学校、みやぎ食育コーディネーター、岩出山凍り豆腐生産者、大崎地域世界農業遺産推進協議会、宮城県北部教育事務所、宮城県北部地方振興事務所

## Check!



ラジオで「食育」をPR!



県では、Date fmエフエム仙台「Morning Brush」(月～金:AM7:30～11:00)内の一枠にて、様々な角度から「食育」の取組を紹介しています。

5月24日の放送では、今回の食育通信で紹介した「ベジプラス&塩ecoコーナー」を紹介する予定です。

毎月第4火曜日午前9時15分頃の放送をチェックしてみてください。

## お知らせ

令和4年度の食育通信は、  
5月と10月に発行します!