

みやぎの食育通信

「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。

Vol.
78



©宮城県・旭プロダクション

報告①

ベジプラス100&塩ecoキャンペーン

宮城県では、今年度から主に若い世代（20～40歳代）を対象に、**1日当たりの野菜100gの追加摂取、3gの減塩を進める取り組み**をスタートしました！！

県民の野菜摂取量は年々減少しており、特に若い世代では、1日350gの目標量に対して約100g不足しています。350gを達成するためには野菜料理を1日5皿摂ることが目安になります。

また、食塩の取り過ぎは血圧を上げ、循環器疾患などのリスクを高める要因になることから、**野菜と食塩をちょっと意識するカラダ想いの取組み**を推奨しています。

企業や団体等にもベジプラスサポーターとして御協力をいただき、11月を中心に**ベジプラス100&塩ecoキャンペーン**を実施しました！



スタートイベント



11月4日にイオン仙台店でキャンペーンのスタートイベントを開催しました。

セレモニーでは、テープカットならぬ**“野菜カット”**を行い、野菜350gを当てるクイズや減塩みそ汁の試飲など、多くの方に御参加いただきました♪

野菜たっぷりベジボックスの発売

11月1日から30日までウジエスーパー10店舗において、120g以上の野菜が入った**減塩弁当「グリルチキンと旬野菜の彩りベジBOX」**を販売しました♪



インスタキャンペーン

実施中★



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

QRコードからアクセス！→



ベジプラスランチの販売



報告②

みやぎ食育コーディネーター研修会を開催しました！

平成31年1月23日に本年度第4回目となる**みやぎ食育コーディネーター研修会**が開催され、約30名の方に御参加いただきました！



講義では、東北大学大学院農学研究科の都築毅准教授から**「健康的な和食のススメ ～世界に誇る健康的な和食とは～」**と題して、健康的な和食の特徴やその効果についてお話をいただきました。

ほかに、多様な関係者が連携して取り組む**仙南地域のベジプラス活動事例紹介**、平成30年8月に地理的表示(GI)登録产品となった**“岩出山凍り豆腐”**の紹介等がありました。参加者からは、「今後の保健指導で活用できる内容だった」「研修や農業体験に参加してみたい」等の好意的な感想を寄せていただきました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！

ベジプラス
取組事例

大学生への食育事業“ヘルスアップル”



取組について

「第3期宮城県食育推進プラン（H28.3）」では、各ライフステージの特徴を踏まえた食育を推進することとしていますが、若い世代に対して行政機関が働きかける場面が少なく、効果的な実施方法が課題となっています。

そこで、**尚絅学院大学と仙台保健福祉事務所が連携して、大学生への食育推進事業を実施しました!**

今回は、尚絅学院大学の**食育推進サークル「ヘルシークラブアップル」**「健康栄養学科高橋ゼミ」が主体となり、健康に興味の薄い同世代の若者にも関心を持ってもらおうと、平成30年11月28日に、**学内で野菜摂取や朝食喫食を促すイベント**を企画・開催しました。イベントについては、SNSを活用して情報発信を行いました。

実施内容①

野菜たっぷり昼ご飯

～食堂で1日限定販売～

- 場所：尚絅学院大学食堂
- 内容：女子大生考案の美味しい野菜たっぷり定食（野菜120g）を60食限定450円で提供。「味付けもちょうど良く美味しい」「普段あまり野菜を食べないのでとても良かった」と大変好評でした。



野菜たっぷり昼ご飯メニュー

- ・ごはん
- ・かぼちゃの豆乳スープ
- ・クリームコロッケ
- ・野菜の塩昆布和え

実施内容②

あなたの年齢測定します!



- 場所：尚絅学院大学食堂内 カフェうめてりあ
- 内容：血管年齢測定・肌チェック・血圧測定、簡単野菜料理レシピ・食生活に関するリーフレット等を配布。女子学生を中心に約60名が参加し、測定をきっかけに普段の食生活等を振り返っていました。



塩eco レシピ紹介

栄養士がおススメするヘルシーレシピ～野菜編～ 洋風切干大根炒め



北部保健福祉事務所では、栄養士や食生活改善推進員がおススメするレシピをホームページで紹介しています。今回ご紹介するのは♪**洋風切干大根炒め**です♪

材料（2人分）

- 切干大根 | 20g
- 冷凍パプリカミックス | 40g
- もやし | 1/6袋 (40g)
- ケチャップ | 大さじ1弱 (12g)
- コンソメ | 小さじ1弱 (2g)
- 塩・こしょう | 少々
- オリーブオイル | 小さじ1/2 (2g)

1人分野菜量

80g

※切干大根は4倍戻し計算



一人当たりの栄養価

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	1.2g
食塩相当量	0.8g

作り方

- ① 切干大根はもみ洗いで水で戻し、水気を切り、キッチンばさみで適当な長さ（2～3cm）に切る
- ② 冷凍パプリカミックスは解凍し、もやしは水洗いして水を切っておく
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき①を炒め、調味料をすべて入れ、炒め煮にする（切干大根の固さをみて煮る時間を調整する）
- ④ ③にしっかり味が入ったら、もやしを入れさっと一煮立ちさせ、パプリカミックスを混ぜ合わせて火を止める