

みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です！

Vol.
92

「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。

ご報告！

ベジプラスコラボ「夏のみそ汁フェア」を開催しました



夏野菜が美味しい季節、県では、野菜摂取をすすめる「みやぎベジプラス」のコラボフェアとして、7月6日（火）・7日（水）の2日間、「夏のみそ汁フェア」を県庁2階食堂で実施しました。

食欲減退や栄養バランスの崩れが起こりやすい夏に向けて、宮城県産のトマトなどを使った**温タイプ・冷タイプ**のみそ汁をポイントとしたセットメニューを日替わりで提供しました。

ランチセットは、メインのおかずにもみそ汁にもトマト、パプリカ、ズッキーニ、なすなど宮城県で生産の多い野菜をふんだんに使用し、地産地消及び野菜摂取向上の意識啓発に繋がりました。

野菜やたんぱく質などをバランスよくとれる夏のみそ汁、ご家庭で試してみたいかごでしょうか。（裏面に関連レシピ掲載）



< 提供メニュー >

7/6（火）鶏と野菜の黒酢あん&おくら・トマト・小松菜のふわたまみそ汁

7/7（水）豚しゃぶ温野菜添え&夏野菜のツナ冷やしみそ汁

（各日50食提供）

協力：味の素株式会社、株式会社魚国総本社

熱中症を予防しましょう！



暑い夏がやってきます。人の体は自然に気温や湿度の変化に慣れていきますが、急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため、**熱中症**が起こりやすくなります。今年の夏も、「新しい生活様式」のもと、これまでとは異なる生活環境で迎えることとなりますので、より一層熱中症に気を付けましょう！

熱中症予防のポイント

- のどの乾きを感じる前に、こまめに**水分補給**をしましょう
- 帽子や日傘で暑さを避け、**涼しい服装**に心掛けましょう
- 部屋の湿度と温度をこまめに測り、**我慢せずに**エアコンや扇風機を使いましょう
- 暑い日には不要な外出、屋外での作業を控え、**無理をしない**ようにしましょう
- **バランスのよい食事**をとり、**しっかり栄養補給**をしましょう
- **しっかり睡眠**をとり、体の疲れをとりましょう

【食事からも水分補給】

飲み物からばかりではなく、みそ汁やスープ、ご飯など食事からも水分補給ができます。

野菜や果物には水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われる無機質（ミネラル）も豊富です。

1日3回、**バランスのとれた食事**をしっかりとることも、大切な水分補給です。



台所に立つのが億劫になってしまう時は、**火を使わずに調理**できるメニューや、**時短調理レシピ**も活用しましょう！（裏面に関連レシピ掲載）

お知らせ

令和3年度の食育通信は、
4月・7月・10月・1月に発行します！

食育事例集を制作・YouTubeで公開中！（北部保健福祉事務所より）

高校生は成長期の最終段階であり、生涯にわたって健康な生活を送るための食生活を確立する重要な時期です。宮城県北部保健福祉事務所では、平成27年度から5年間、「食(しょく)ってステキ☆食育講座」として高校生を対象に計8回の講座を実施しており、今後の参考となる情報が蓄積されたため、管内の食育関係者が若い世代への食育活動を行う際に活用していただくことをねらいとして、事例集を制作しました。

【動画内容】

高校生などの若い世代を対象に食育活動をするときのポイントや、実際に実施して好評だった講座の中から、座学だけでなく五感を使った体験や演習を伴う4つの事例を、実演を交えて紹介しています。また、講座で実際に使用した教材も資料集としてホームページで公開しています。資料はダウンロードして使用可能です。

【公開先】

北部保健福祉事務所ホームページ（動画・資料集）

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/nh-hwzf/shokuikujirei.html>

YouTube「宮城県インターネット広報資料室チャンネル」

https://youtu.be/8qe3hk3o8_M



動画QRコード ⇒



視聴者からは『今後の食育活動に活用したい』、『とてもおもしろく、興味を持って視聴できた』などの感想が寄せられました。『若い世代を対象に食育をしたいけれど、方法がわからない』、『新しい活動のアイデアがほしい』という方にぜひ見ていただきたいです。高校生への食育実践者のみならず、広く食育に関わる方々のヒントになれば幸いです。

夏にうれしい

- ◎火を使わない！
- ◎時短調理！

みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



夏野菜のツナ冷やしみそ汁（冷や汁風）

■材料・分量（4人分）

- ミニトマト 10個
- オクラ 10本
- ズッキーニ 1/2本
- ツナ油漬缶 1缶(80g)
- 木綿豆腐 1/2丁

- 【A】湯 1カップ
- 【A】みそ 大さじ1

- 氷水 2カップ
- 「お塩控えめ・ほんだし」 小さじ2



■1人分あたりの栄養成分

エネルギー 118kcal
食塩相当量 1.0g
野菜摂取量 82g

■作り方

〔調理時間：6分〕

- ① ツナは軽く油をきり、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。オクラは5mm幅の輪切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600w)で30秒ほど加熱し、ズッキーニは5mmのいちよう切りにして600wで1分加熱する。豆腐は手でくずす。
- ② ボウルにAを入れてみそをよく溶かし、「ほんだし」を加えて混ぜ、氷水を加えて軽く混ぜる。
- ③ 器に①のツナ、ミニトマト、オクラ、ズッキーニ、豆腐を等分に入れ、②を1/4量ずつ注ぎ入れる。

お好みで白ごまをかけてもおいしくお召し上がりいただけます

10分でできる！大豆のお肉のミートソース

■材料・分量（4人分）

- マルコメ大豆のお肉（ミンチタイプ） 100g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 小さじ1
- カゴメ基本のトマトソース 150g 1パック
- カゴメトマトケチャップ 大さじ1/2

- 中濃ソース 大さじ1/2
- スパゲティ 160g



■1人分あたりの栄養成分

エネルギー 433kcal
食塩相当量 1.9g
野菜摂取量 79g

■作り方

〔調理時間：10分〕

- ① フライパンにサラダ油を熱し、大豆ミートを炒めて塩・こしょうを振る。
- ② トマトソース、トマトケチャップ、中濃ソースを加えて約5分煮る。
- ③ 塩（分量外）を加えた湯で茹でたスパゲティを盛り付け、②をかける。

お好みで粉チーズやパセリをかけてお召し上がりください
ソースはウスター、中濃などお好みでご使用ください

レシピ提供：味の素株式会社東北支社



レシピ提供：カゴメ株式会社

