



Date fm
食育ハンドブック2021

食 べ る こ と は 生 き る こ と

バランスの良い食事が
未来のあなたをつくる





大崎耕土 世界農業遺産



**OSAKI
KOUDO**
GLOBALLY IMPORTANT
AGRICULTURAL
HERITAGE SYSTEMS

大崎耕土とは、宮城県大崎地域（大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町）に広がる豊かな水田地帯です。大崎耕土は、米づくりをするには、夏の冷たく湿った季節風「やませ」や洪水、水不足など、厳しい自然条件の中で、知恵や工夫を重ね、「巧みな水管理システム」を構築し、互いに助け合いながら稲作を中心とした農業を発展させてきました。平成 29 年、大崎地域における「巧みな水管理システム」が世界農業遺産に認定されました。

大崎耕土の食文化

大崎耕土の「ごっつおう（＝ご馳走）」である餅は、お祭りやお祝いごと、おもてなしの行事食として食べられてきました。米や米から作られる麴、大豆や野菜などの農作物を活かした発酵食、保存食が人々の暮らしに根付き、育まれてきた豊かな食文化。厳しい冬を乗り切るため、米、味噌、漬物の準備が大切でした。味噌は煮た大豆に塩と米麴を混ぜて、味噌蔵で長い間発酵熟成され、豆腐や大根は冬の冷たい空気で凍結乾燥させ、長い間保存できるようにしました。今でも農家の方々による手作り味噌や漬物、「凍み豆腐（凍り豆腐）」、「凍み大根（凍り大根）」などが直売所などで売られています。



大崎耕土の豊かな食を 伝えていきます！

（世界農業遺産ブランド認証制度）



人や生きもの、自然環境、文化を守り、未来に伝える。食と暮らしを持続的に繋げる様々な取組みを行っています。

ブランド認証制度は、「お米」、「野菜」、「岩出山凍り豆腐」などの食を通じて、大崎耕土の魅力を多くの皆さんに伝えていくものです。環境を守る取り組みなどによって認められ、商品には認証マークを貼り販売されます。

世界農業遺産「大崎耕土」Web
<https://osakikoudo.jp>



世界農業遺産「大崎耕土」Facebook
<https://www.facebook.com/osakikoudo.giahs/>



はじめに

わたしたちの体は、 食べたものでできている

仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 教授
宮城県食育推進会議委員(会長)
佐々木裕子

新型コロナウイルス感染症により、私たちは人類の歴史上、経験したことのない出来事に遭遇しています。感染拡大が騒がれている時こそ、免疫力を上げて、自分の体を守らなくてはなりません。今こそ「食育」を実践する時です。

「わたしたちの体は、食べたものでできている」、このことを子どもたちに改めて考えてほしいと願い、このハンドブックを作成しました。私は、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけることは、「体のために一食一食をていねいに食べる」ということだと解釈しています。「忙しいから」「めんどうだから」といった大人の事情も理解できます。しかし、それでは子どもの体が悲鳴をあげてしまいます。宮城県はおいしくて体にやさしい食物がたくさんあります。このハンドブックを手に入れたみなさん、少しだけ立ち止まって、これからやって来る時代を丈夫でしなやかな体で、元気に乗りきっていきましょう。

「食育」ってなんだろう？

宮城県保健福祉部 健康推進課 課長
高橋 悟

わたしたちの体は、「食べる」ことでつくられます。食べ物の栄養素が、骨や筋肉など体をつくるものになったり、エネルギーになったり、体の調子を整えたりしてくれるのです。

だから、どんなものを食べるか、どのように食べるのかはとても大切です。

また、食べ物がどこからやってくるのか、だれが作っているのかを想像したり、宮城県でとれる食材や、郷土料理などについて知り、家族や友だちと話し合ったりすることで、食べ物への感謝や食べる楽しみが生まれます。

食品ロスを減らすことや、災害に備えて食品を蓄えることも「食」の一部です。

さまざまな学びを通して、みなさんが「食」についてよく知り、しっかり考え、良い食べ方を身に付けられるようにすること、それが「食育」です。

さあ、一緒に学んでいきましょう。

もくじ

- 3 はじめに
- 5 食べることと健康は大きな関係があります
- 6 食材王国みやぎ／地産地消を進めよう！
- 7 宮城県の農産物 米
- 8 宮城県の農産物 野菜
- 9 宮城県の農産物 くだもの／宮城県の林産物 きのこ
- 10 宮城県の畜産物
- 12 宮城県の水産物
- 15 みやぎの郷土料理
- 20 みやぎの名物
- 23 めざせ！みやぎの食べもの博士
- 25 元気に成長するための「食べ方」
- 28 ベジプラス100 & 塩eco
- 30 野菜たっぷりメニューでヘルシー元気！
- 34 おいしく食べるために歯と口を健康に!!
- 36 食品ロスを減らそう！
- 37 ムダを出さないローリングストック
- 38 仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科の取り組み
- 39 油断は禁物！感染対策はしっかりと

監修:仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 教授
／宮城県食育推進会議委員(会長)佐々木裕子
協力:宮城県保健福祉部健康推進課
編集・制作:株式会社プランニング・オフィス社

企画・発行
株式会社エフエム仙台
〒980-8420 仙台市青葉区本町2-10-28
TEL 022-265-7711

食べることと健康は

大きな関係があります



健康に関するさまざまな調査で、宮城県に住む人についてちょっと心配な結果が出ています。メタボ(※)該当者・予備群の割合が高い、高血圧の治療を受けている人が多い、食塩の摂取量が多い、野菜の摂取量が減っているなどです。

メタボ、高血圧は大人の問題と思われるかもしれませんが、じつは長年の食習慣などが大きく関わっていることが多く、子どものころから気をつける必要があるのです。

昔の食事は主食であるお米を中心にお魚やお肉、野菜など、いろいろな食べものをバランスよくとっていました。現在は、お肉や脂質の多い食品を食べることが増え、栄養のバランスが偏りがちになっています。また朝食を食べない、間食が多い、夜遅い時間に飲食をするなどの問題も見られます。

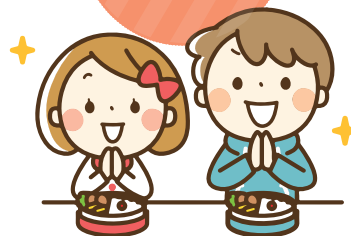
現在の元気な体、そして将来の健康な体をつくるために、栄養バランスを考えた食事を、朝・昼・夕の3食規則正しくとり、間食は、量や時間を決めて食べるようにしましょう。

宮城県では、「ベジプラス100&塩eco」という取り組みを通して、食生活の改善を目指しています。レシピもたくさん紹介されているので、参考にしてみましょう。

バランスを考えた食事

朝食・昼食
夕食を
規則正しく

間食は
量と時間を
決めて



28～29ページに、ベジプラス100と塩ecoのくわしい説明がのってるよ！



※メタボ=メタボリックシンドロームの略。内臓肥満(ないぞうひまん)に高血圧・高血糖(こうけつとう)・脂質代謝異常(しじつたいしやう)が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中(のうそっちゅう)などになりやすくなる状態。



「食料王国みやぎ」という言葉を知っていますか？

宮城県が、さまざまな食材に恵まれていることを表しており、同時に、そのことを全国に伝えるためのメッセージでもあります。また、そうした豊富な食材をいかした活動を促進するためのテーマにもなっています。

「ひとめぼれ」「だて正夢」「金のいぶき」

などのおいしいお米をはじめ、セリ、キュウリ、パプリカ、イチゴなどの野菜や果物。きびしい基準をクリアした最高ランクの仙台牛。カツオやマグロ、ホヤ、カキなどの海の幸。宮城県にはおいしい食材がたくさんあります。

「食料王国みやぎ」に住むわたしたちは、これらの豊富な食材を毎日の食卓で味わうことができるのです。



ち さん ち しょう 地産地消を進めよう！



地産地消とは、地域で生産したものをその地域で消費すること。

地産地消のよいところは、「旬のものを新鮮なうちに食べられる」「いつ、どこで、どんな人がつくったものかわかるので、安心して買うことができる」「食べ物を運ぶ距離が短いので燃料を多く使う必要がなく、地球にやさしい」

「自分たちが暮らす地域のことを知るきっかけになる」などです。

また、日本では昔から、自分が暮らす地域でとれた旬のものを食べることが健康によいと言われていました。

食事のとき、食材を買いに行くとき、その食材がどこでとれたものか、気をつけて見てみましょう。

あしたへつなぐ、
おいしい東北



「古今東北」は、「東北の震災復興と地域経済活性化支援に賛同する人々の思い」と「時をこえたおいしさ」を伝えるブランドです。東北6県の彼方此方から集めた選りすぐりの食材や加工品、地元で愛されてきた伝統的な食文化を再発見し、多彩な食文化が出会うことで生まれる新たな食の楽しみを提案していきます。

毎月、ショップ＆ワンダーエアール階アトリウムにて古今東北フェアを開催中！是非、お立ちください。

古今東北の商品は以下の生協各店舗と宅配で購入が可能です。

みやぎ生協 コープふくしま いわて生協 生協共立社
青森県民生協 コープあおり コープあきた

楽天市場からもご購入いただけます

税別3,980円以上で送料無料
※配送エリアによって異なります。



お問い合わせ 株式会社東北協同事業開発 TEL:022-347-3821

宮城県の農産物

米



稲作に適した気候と豊かな水資源に恵まれた宮城県は、400年以上前の伊達政宗の時代から、全国有数の米どころとして知られてきました。現在も県内各地で、おいしく、そして安心・安全なお米がつくられています。



宮城で生産されているおもなお米



ササニシキ

口の中でさらりとほどける、
おだやかな味わい。

ひとめぼれ

ねばり、つや、うまみ、香りの
バランスがよく、どんな料理にも合う。

金のいぶき

玄米食向けのお米。白米と同じように
炊けるので手軽に食べられる。



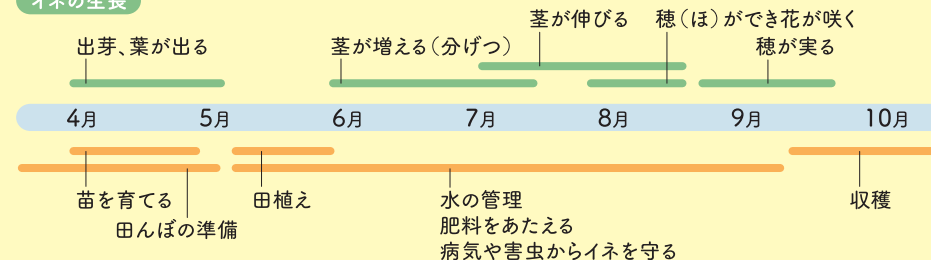
だて正夢

上品なもちもち食感のお米。
かむほどに、あまみとうまみがあふれ出す。

ほかに、つや姫、もち米のみやこがねもち、酒づくりに適した蔵^{はな}の華などがあります。

お米ができるまで

イネの生長

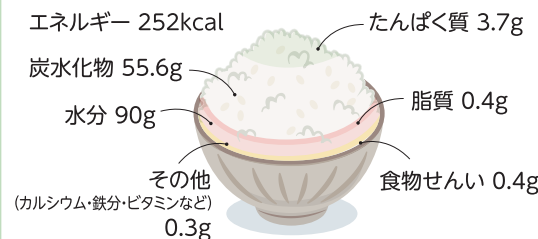


農家のおもな作業

お米(ごはん)の栄養

ごはんには、エネルギー源になる炭水化物をはじめ、体の基礎をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分、体のはたらきを保つ食物せんい、ビタミンなど、いろいろな栄養素がふくまれています。

茶わん1杯分のごはん(150g・白米)の成分



※「日本食品標準成分表2015年版(改訂)」より

野菜

宮城県では、各地でさまざまな種類の野菜が
つくられています。その中には、全国1位の出荷
量をほこるものも。宮城県で生産されている
おもな野菜を見てみましょう。



パプリカ

宮県の出荷量は日本一(※)。宮城県産
のパプリカは2018年から3年連続、国際
宇宙ステーションに
運ばれ、宇宙飛行士
たちも食べています。



ハクサイ

大正から昭和のはじめにかけて、宮城県
でとれたハクサイは「仙台白菜」として首都
圏に多く出荷され親しまれていました。
その後別のハクサイにきりかわっていま
したが、現在、当時と同じハクサイを復活
させる取り組みが行われています。

トマト

ビタミンやリコピンなど多くの栄養をバ
ランスよくふんだんトマト。宮県産のトマ
ト生産量は年々増えており、各地域の農
家がそれぞれ育て方を工夫して、おいし
く個性豊かなトマトをつくっています。



セリ

「セリ鍋」が全国的に有名になっています
が、宮県産の出荷量は全国1位で、全生産
量の約4割を占めています(※)。名取市、
石巻市などで栽培されており、「仙台セリ」
「河北セリ」といったブランド名で出荷さ
れています。

ソラマメ

5月下旬から7月上旬にかけて
出回り、村田町や蔵王町で多
く栽培されています。サヤつき
のものを買ってきて、料理する
直前にむくと、よりおいしく食
べられます。



ちぢみホウレンソウ

冬の寒さのなかで育つホウレンソウで、
ぎゅっとちぢんだ葉が特徴。ほかのホウ
レンソウに比べて鉄分、ビタ
ミンCなどの栄養が多くふく
まれ、甘みがあります。



くだもの

宮城県ではイチゴをはじめ、くだものづくりにも力を入
れています。くだもの狩りができる施設も数多くあるので、
味見をしたり、実際に育っているようすを見たりするこ
とができます。

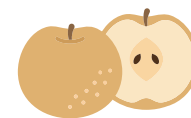
イチゴ

宮県産のイチゴは、東北一の生産量を
ほこっています。おもな生産地は亶理町
と山元町。宮県がつくったオリジナル
イチゴ「もういっこ」は、つぶが大きく、
すっきりした甘さが特徴です。
2019年には、新しいイチゴ
「にこにこベリー」も登場しま
した。



ナシ

宮県では「豊水」「幸水」「新高」「あき
づき」など、さまざまなナシがつくられ
ています。おもな生産地は、蔵王町、利府
町、角田市、美里町などです。



リンゴ

「サワルーージュ」は、昔ながらの酸味が
つよい味を望む声にこたえて、宮県産が
つくったものです。スイーツやジャムなど
の加工品をつくるのに
適しています。



ブルーベリー

おもに富谷市や蔵王町でつくられていま
す。旬は7月～8月。農薬を使わないでつ
くる農家もいます。



きのこ



山など自然のなかに生えているというイメージの
キノコですが、お店に並んでいるものの多くは、手
をかけていねいに栽培されたものです。

げんぼく
原木シイタケ

きのこのなかでも需要の多いシイタケ。原
木シイタケは、原木となる木を伐採してき
て菌を植えつけ、木と水の栄養分だけで
育てます。最近では、原木の伐採が森林の
健全な育成につながっていると、注目され
ています。



ハタケシメジ

シメジのなかでもとくにおいしいといわ
れるハタケシメジですが、野生のものは
収穫量が少ないため、宮県産が栽培に適
したオリジナル品種を開発しました。
本来の香りとうまみに、
シャキシャキとした食感
が加わりました。



※＝農林水産省生産局園芸作課 地域特産野菜生産状況調査(平成30年度)

これからの農家を担う世代
だからこそ知っておきたい

農業ママ・パパ必見!

農業者年金

に入りませんか?

国が支援、安心が大きい
① 農業者なら誰でも入れる「終身年金」!
② 一定の要件を満たす方には「保険料補助」も!
③ 加入で大きな節税効果♪
保険料は全額社会保険料控除の対象!

詳しい制度の
内容は下記
QRコードから

お問い合わせ先

一般社団法人
宮城県農業会議 TEL **022-275-9164**

(独) 農業者
年金基金

(一社) 宮城県
農業会議

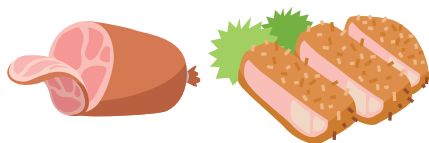
宮城県の畜産物



宮城県の農業における売上額は、米作について畜産が第2位となっており、全体の約38%を占めています(※)。休耕田や耕作放棄地などを使用しての飼料米づくりや稲わらの利用、発生した堆肥の肥料としての再利用など、環境にやさしくエコな循環型の農業の実現に努めています。

豚肉

宮城県畜産試験場で開発された系統豚を使った銘柄豚「しもふりレッド」「宮城野豚」、宮城野豚の仕上げ期にお米を加えた飼料を与えて育てた「宮城野豚みのり」など、やわらかく風味豊かな豚肉が生産されています。



とり肉

石巻市、大崎市、角田市、蔵王町、川崎町などで、ブロイラー(食肉用の鶏)が飼育されています。



牛乳

安全でおいしい牛乳を生産するために、酪農家のみなさんは衛生状態に気をくばり、牛にとって快適な環境を整えるため、日々努力しています。県内で生産された牛乳は、学校給食にもつかわれています。



牛肉

できるだけストレスをなくした環境のもと、米どころ宮城ならではの良質な稲わらを食べて育つ黒毛和牛。そのなかでも、きびしい基準をクリアした牛肉だけが名乗ることができるのが「仙台牛」です。

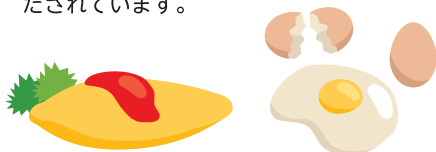
「仙台牛」の定義
せんたいぎゅうめいがらすいしんきょうざいさくてい
(仙台牛銘柄推進協議会策定)

- 黒毛和種であること
- 仙台牛生産登録農家が仙台牛生産肥育体系に基づき個体にあった適正管理を行い宮城県内で肥育された肉牛
- (社)日本食肉格付協会枝肉取引規格がA-5または、B-5に評価されたもの

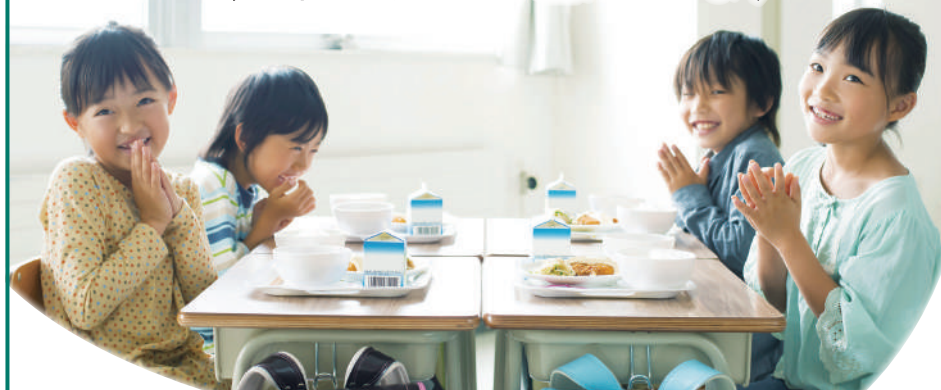


たまご

おもに色麻町、蔵王町、大崎市、加美町、角田市などで生産されているたまご(鶏卵)。エサや育て方に工夫をこらし、黄身の色や味などに特徴のあるたまごがうみだされています。



JAグループは「食」がもつ 多様な役割の大切さを伝える 食育活動に取り組んでいます



食を通じた絆を育む 「親子料理教室」

宮城の農畜産物を使った料理に挑戦。毎日調理をしてくれる方への感謝の気持ちや食を通じた地域の歴史を知ることができます。



農業・食材の知識を学ぶ 「食育講座」

農業や食材にまつわる授業や食育クイズをおこない、農業や食の大切さを楽しく学ぶことで、宮城の農畜産物への親しみを感じることができます。



農業の現場を知る 「農業体験」

畑や田んぼ等で植え付けや収穫を体験することで、農業の現場での様々な苦労を知り、感謝の気持ちや豊かな想像力を育むことができます。

全農みやぎの食育活動や、宮城県産農畜産物の情報について、こちらで配信しています。



全農みやぎ
Twitter
公式アカウント



全農みやぎ
Facebook
公式ページ



宮城県の旬な農畜産物の購入はこちらから

JAタウン

「タウンショップみやぎ」

www.ja-town.com/shop/c/c2201/



JA全農みやぎ

宮城県の水産物



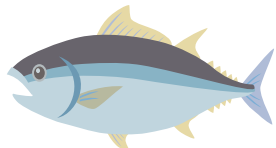
宮城県は、全国でも指おりの水産県です。親潮と黒潮がぶつかる金華山・三陸沖は、世界三大漁場の一つに数えられています。県内には143(※)の漁港と9つの魚市場があります。また、栽培漁業や養殖漁業も盛んで、多くの魚や貝類、海藻を育てています。

※水産庁HP：漁港一覧より

宮城県に水揚げされるおもな魚

マグロ

マグロといっても、種類はさまざま。宮城県では、ホンマグロ(クロマグロ)、キハダマグロ、ビンナガマグロ(ビンチョウ)、メバチマグロなどがとれます。塩釜漁港に水揚げされるメバチマグロのなかで、とくに質の高いものは「三陸塩釜ひがしもの」とよばれ、希少なブランドマグロとして全国に知られています。



ほかに、マサバ、メカジキ、マダラ、ヒラメ、カレイ、マアジ、マイワシ、メバル、マダコ、ヨシキリザメなど1年中いろいろな魚介が水揚げされています。

カレイ

ヒラメ

アジ

サンマ

秋の味覚の代表、サンマ。気仙沼や女川は全国トップクラスの水揚げ量を記録しています。新鮮なものは刺身でもおいしく食べられます。地元ならではの味をたのしみたいですね。



カツオ

気仙沼は、生鮮カツオの水揚げ日本一の漁港です。夏にかけて黒潮にのって北上してくる「初ガツオ」と、秋に親潮にのって南下してくる「戻りガツオ」とがあります。



資源豊かな海を育てる

公益財団法人 宮城県水産振興協会



永島さん

海には、多くの魚介類が生息しています。漁業やわたしたちの食生活に欠かせない魚介類を増やすための手助けをするのが栽培漁業です。

栽培漁業を担う水産振興協会の仕事について、理事長の永島さんにお聞きました。

「魚にはたんぱく質と良質な脂(あぶら)がふくまれています。切り身や加工されたものだけでなく、骨付きの魚も食べてほしいですね」(骨がささらないように注意してね!)

稚魚や稚貝を海に放すのに適した大きさまで育てるのが、わたしたちの仕事です。現在は、アワビとヒラメ、ホシガレイを育てています。アワビは、卵をとるところから始め、稚貝が3cmくらいになるまで育てます。近年は沿海の県が連携して育てるシステムが確立しており、ヒラメは、おとなりの岩手県から届く3cmほどの稚魚を約8cmまで育て、年間約20万尾を放流しています。



◀養殖アワビは貝殻(かいがら)がきれいな緑色をしています

▶水温を調整しながら、毎日大切にアワビの世話をしています。手にしているのは、エサをはりつけた板



◀ヒラメの稚魚。ここから1ヶ月ほどかけて放流できる大きさまで育てます

みやぎの海で漁師になろう



かき養殖体験の様子

漁師の仕事に興味のある方を対象に、まずは入門として3日間の短期研修を実施しています。

内容：座学と漁業体験

問合せ先

宮城県漁業就業者確保育成センター
(公益財団法人 宮城県水産振興協会内)
宮城郡七ヶ浜町松ヶ浜字浜屋敷142-1
TEL.022-253-6177 FAX 022-253-6178
E-mail: suishinkyo9-miyagi@mgff.or.jp



養殖漁業で生産される魚介や海藻

卵などから出荷できる大きさになるまで、人工のいけすや池で育てます。

ギンザケ

稚魚の間は山間部の清流で育てられ、体重200gぐらいになる秋に海のにけすに移されます。次の年の初夏まで2〜3kgほどに成長させ、全国に出荷されます。



ほかに、ホタテガイやホヤ、ノリ、ワカメなどを養殖しています。

カキ

ホタテガイの貝がらにカキの赤ちゃんを付けて、栄養たっぷりの河川水が注ぎ込む海で育てます。育てる浜によって大きさや味などが異なります。



海の食材 いろいろ

宮城県には、ほかの地域ではあまり見られない海の食材があります。

ホヤ（マボヤ）

独特の姿から「海のパイナップル」と呼ばれています。外側の赤いゴツゴツした皮をむいて中身を食べます。



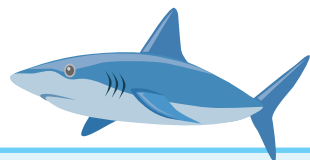
クジラ

クジラを食べる習慣は昔からあり、クジラの竜田揚げは学校給食の人気メニューでした。1980年代後半から調査目的以外のクジラ漁は禁止されていましたが、2020年に再開されました。



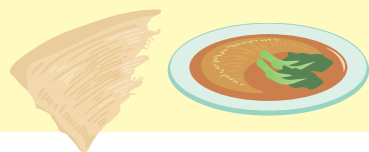
サメ

宮城県でとれるサメは、ほとんどがヨシキリザメとネズミザメ。気仙沼のスーパーなどでは、ネズミザメの心臓が「モウカの星」という名で売られ、刺身で食べられています。



フカヒレ

サメのヒレからせんいの部分のみを取り出して乾燥させたもの。中国料理の高級食材として使われています。



伝えたい！
ふるさとの大切な味

みやぎの 郷土料理

海と山とに囲まれた自然豊かな宮城県は、海の幸・山の幸に恵まれた土地です。ここには昔から“ふるさとの味”として伝えられてきた、郷土料理がたくさんあります。郷土料理は、その土地の恵みを上手に利用して、気候風土にあった食べ物として食べつがれてきました。おいしいだけでなく、栄養をとり、健康に暮らせるように工夫されているのも特徴です。みなさんが住んでいるエリアには、どんな郷土料理が伝わっていますか？



地元の味を知るには

まずは地域のおみそから



仙台みそで
おいしいみそ汁



仙台みそは、藩祖伊達政宗公が、城下に御塩噌蔵（おえんそくら）という味噌工場を設け、醸造の専門家 真壁屋市兵衛に味噌御用を勤めさせたことが始まりと伝わっています。

長期熟成によって生まれる赤色と大豆の旨味が特長で、味噌の中でも「味が濃い、コクのある」味噌です。現在県内37の蔵元が、代々伝わる伝統の味と技術を受け継ぎ、それぞれ個性豊かな味噌・醤油を造っています。

みそ汁は具沢山にすれば、副菜の一品にも。地元のおみそや野菜を使って作ることで郷土愛も育むことができるのではないのでしょうか。

地元の味を知るには、まずは地域のおみそから。

仙台みそでよりおいしく、宮城を感じる食生活をしませんか？



お問い合わせ 宮城県味噌醤油工業協同組合

住所 仙台市青葉区一番町2-11-1
電話 022-221-7371

宮城県味噌醤油工業協同組合

検索



伝えたい! ふるさとの大切な味
みやぎの 郷土料理

三陸エリア

あざら



黒潮(暖流)と親潮(寒流)がぶつかる三陸沖は、昔から魚介類がたくさんとれる場所として知られてきました。沿岸地域の人たちは、とれた魚介をおいしく食べるために、いろいろな料理を工夫してきました。気仙沼地方に伝わる郷土料理「あざら」もそのひとつです。

「あざら」は、冬にあぶらがのって旬をむかえたメヌケのあらと、すっぱくなったハクサイの古づけを合わせ、酒粕で煮込んだ料理です。

だ料理です。煮返すとよりおいしくなるといって、つくる時はたっぷりつけて2日も3日も食べるのだとか。

名前の由来は、「作り方があざら(『手荒い』という方言)だから」や、「昔この地方に住んでいた徳の高い法師によって伝えられたため」など、さまざまな説があるようです。

魚のあらやすっぱくなった古づけをムダなくおいしく食べられる「あざら」は、昔の人たちの知恵がたっぷりつまっています。

県北エリア

油麩井



「油麩」は、宮城県北の登米地方に昔から伝わる食材です。小麦粉と水を合わせてよくねり、でんぷんを洗い流すとグルテンだけが残ります。これを油で揚げたものが油麩で、明治時代の終わり頃、登米のとうふ店が考案したと伝えられています。

今では一年中手に入る油麩ですが、少し前までは「夏の食材」で、暑い時期、貴重な栄養源として、肉のかわりに食べられていたようです。

かつ丼の「かつ」の代わりに油麩を使う「油麩丼」は、今から30年ほど前に、登米市内の旅館のおかみさんによって考案さ

れました。それまでは、みそ汁やそば・うどんの具、あるいは煮物など、比較的地味な料理に使われてきた油麩ですが、「油麩丼」が登場してからは、子どもからお年寄りまで、さらにお肉が苦手な人にも好まれるようになりました。

登米のおいしいお米とおいしい油麩が楽しめる、新しい郷土料理です。

仙台・松島エリア

はらこ飯



宮城県内には大小さまざまな川があります。それらの川には、秋になるとサケが産卵のために上ってきます。サケは、真冬に卵からかえり、春、川を下って海に出ます。3〜4年海で過ごし、生まれた川に戻って卵を産むのです。

宮城県では、100年以上前からサケの人工ふ化放流事業に取り組むなどして、サケを守り育ててきた歴史があります。そんなサケを使った宮城の代表的な郷土料理が、「はらこ飯」です。「はらこ／腹子」は、サケの卵を意味します。

「はらこ飯」の歴史は古く、藩政時代にまでさかのぼります。仙台藩祖・伊達政宗

公が貞山運河の工事の視察に亘理・荒浜を訪れたとき、土地の人が献上したと伝えられています。

「はらこ飯」が味わえるのは、サケが遡上してくる9月から11月にかけて。サケの煮汁で炊いたご飯の上にサケの身と、ほぐして煮汁にくぐらせた「はらこ」を盛りつけた「はらこ飯」は、宮城に秋の到来を告げる郷土料理です。

県南エリア

おくずかけ



白石市を中心とする県南エリアでは、春秋のお彼岸やお盆に「おくずかけ」を精進料理として食べる習慣があります。

「おくずかけ」は、ニンジン、ゴボウ、シイタケ、ササゲ、サトイモといった数種類の野菜と、とうふ、油揚げ、豆ふ、白石温麺などを、シイタケの戻し汁を加えただし汁で煮込み、仕上げにくず粉で作った「くずあん」でとろみをつける、具だくさんの汁物です。かつては白石の山野に多く自生していたクズの根からとったくず粉が使われていましたが、最近は片栗粉を使うことが

多くなっているようです。「白石温麺」は、今から400年ほど前に生まれた油を一切使わない麺で、消化がよいのが特徴です。

畑でとれた季節の野菜と消化がよい温麺を合わせ、とろみをつけた「おくずかけ」は、小さな子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に愛される、やさしい味わいです。

仙台といえば、 仙台名産 牛たんです!!

牛たん焼き専門店 「牛たん伝説 和顔」

2019(令和元)年から泉区長命ヶ丘で「牛たん居酒屋 和顔」の運営を開始。2020年初めに仙台駅付近にて2号店出店を計画していたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で断念。1号店も長期休業に追い込まれました。



牛たん自販機

仙台市内で勢力拡大中

仙台名物牛たんが24時間楽しめる!
牛たん焼肉の自販機を展開中

Date fm AIR JAM Fridayで
紹介して頂きました



順次、設置場所
拡大中!!

「お店の味」をご家庭でも

そのような状況の中でも、「各家庭で美味しいお店の牛たんを楽しんで欲しい。」との思いから、スーパーでの販売を開始。

また今夏、全国的にも珍しい「牛たん自動販売機」を設置。現在、宮城県内23か所に設置中。大好評を頂いており、100台設置を目標に取り組んでいます。独自の味付製法、漬け込みを行い「和顔」商品を皆様の元へお届けしております。



自販機設置場所

- 仙台市若林区鶴代町4-52
- 仙台市泉区長命ヶ丘5丁目12-1
- 仙台市宮城野区出花1丁目9-7
- 仙台市若林区卸町2丁目6-4
- 仙台市太白区山田新町56
- 塩竈市北浜4-5-27
- 仙台市宮城野区福田町2-1-21
- 仙台市太白区西多賀5-11-10
- 熊さん麵ショップ
- 仙台市宮城野区日の出町3-2-1
- 仙台市太白区あすと長町4-2-4
- 中川石油(株)セルフあすと長町SS
- 仙台市太白区長町2丁目8-21
- 仙台市青葉区中央4丁目1-1
- 石巻市門脇町1丁目11-16
- 石巻市双葉町8
- 多賀城市高橋5-15-10
- 多賀城市東田中2丁目40
- 仙台市若林区木ノ下2-6
- 仙台市宮城野区苦竹4-21
- 仙台市宮城野区東仙台2-5-13
- 仙台市青葉区木町8-2
- 仙台市宮城野区小鶴3-9-21
- 多賀城市桜木3-10-93
- 宮城県利府町神谷沢金沢12-11

2021年10月末日現在



株式会社
バリューライフ

〒984-0001 仙台市若林区鶴代町4-52
TEL:022-253-7208 URL:https://valuelife.jp/



広がれ!



おいしい
人気の

みやぎの名物

笹かまぼこ

名前の由来

「笹かまぼこ」という名前は、「すり身を手で平で叩いて笹の葉の形に整えたことから、『笹かまぼこ』と呼ばれるようになった」という説や、「仙台藩祖・伊達政宗の家紋『竹に雀』に描かれている笹の葉にちなんで『笹かまぼこ』と呼ばれるようになった」という説など、いろいろな説があります。

明治・大正時代には、形が似ていることから「べろ(舌)かまぼこ」、手のひらで叩くので「手のひらかまぼこ」などと呼ばれることもあったようです。



歴史

三陸沖に大きな漁場をもつ宮城県では、古くからタイやヒラメがたくさんとれました。しかし、冷凍保存する技術がなかった昔は、大量にとれた魚をどう保存するかが大きな問題となっていました。

明治時代のはじめ、宮城県沖でヒラメの大漁が続いたことがありました。その利用と保存のために、ヒラメをすり身にして手のひらで叩き、木の葉の形に焼いたのが、笹かまぼこのはじまりといわれています。

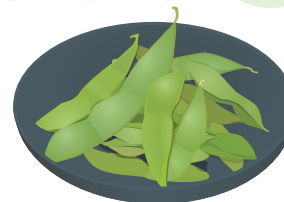
ここがおいしい!



魚には、重要な栄養素のひとつである、たんぱく質がふくまれます。そんな魚からつくられる笹かまぼこは、おいしいだけでなく、高たんぱく・低カロリーという栄養的にもすぐれた食べ物となっています。

「名物」とは、その土地で名高い産物のことです。温暖な気候、きれいな水、肥沃な大地に恵まれた宮城県には、全国的に有名な名物がたくさんあります。中でもよく知られているのが、「笹かまぼこ」「ずんだ餅」「牛タン」です。あなたは、この3つの“みやぎの名物”を知っていますか？ 知らない、まだ食べたことがないという人は、一度食べてみてください。そして「おいしい!」と思ったら、ぜひ誰かに伝えてくださいね。

ずんだ餅



名前の由来

「ずんだ」の起源は古く、鎌倉時代の文献にはすでに登場します。しかし、当時の「ずんだ」は、麴と糠を混ぜてなりし、それに酒や酢を加えて食べるもので、現在の「ずんだ」とはまったく異なる味わいだったようです。

名前の由来には、「豆をつぶす」という意味の『豆打／ずだ』からきている」という説をはじめ、「古い言葉の『ジンダ(ぬかみそ)』からきている」「甚太という農夫が考案した」という説など、さまざまな説があります。



歴史

あざやかな若草色が目をひく「ずんだ餅」は、枝豆をゆでて薄皮をむいてつぶし、さとうや塩を混ぜて味をととのえた“ずんだ餡”を、つきたての餅にからめたものです。

宮城県では昔から、ハレの日のごちそうとして、いろいろな種類の餅を食べる習慣がありました。「ずんだ餅」もそのひとつで、枝豆が旬をむかえる夏、家族や親せきが集まるお盆の15日によく食されてきました。

ここがおいしい!



餅をついたり、餡をつくったり、ずんだ餅はたいへん手間がかかる料理のため、昔は家族みんなで作ったのだとか。新鮮な枝豆で作ったずんだ餅は、味も香りもすばらしく、まさにハレの日にあふさわしいごちそうだったようです。

『どこ行こう その日のためにマイカー点検』

自動車整備振興会会員工場で車検を受けた車には
ご覧のステッカーが貼られるようになりました!



車検・点検は
自動車整備振興会
会員工場へ

セーフティステッカー運動実施中!

会員工場で車検を受けた車には、
左記のステッカーを貼らせていただきます。

- 定期点検実施優良車のあかし!
- 無車検・飲酒運転根絶への意思表示!



一般社団法人 宮城県自動車整備振興会 宮城県自動車整備商工組合

宮城県仙台市宮城野区扇町 4-1-32 TEL: 022-236-3322
<https://oasis-miyagi.or.jp/>

広がれ!



おいしい
人気の

みやぎの名物

牛タン



歴史

今や“仙台名物”としてすっかり有名になった「牛タン」が生まれたのは、70年あまり前のこと。第二次世界大戦が終結し、日本が復興^{ふっこう}に向かって歩みはじめた1948（昭和23）年のことでした。

それまで和食の料理人として焼き鳥の店などを経営していた佐野啓四郎さん（故人）が、洋食料理の中で使われていた牛の舌（牛タン）のおいしさに着目^{しこうさくこ}し、試行錯誤の末に作り上げたのがはじまりです。

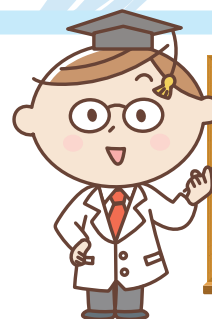
戦後、日本では食糧難^{しょくりょうなん}が続いていました。佐野さんの店では鶏肉や豚肉、牛肉などを焼いて提供していました。そんな中で出会ったのが、牛タンでした。

牛タンは一頭の牛から1本しかとれません。佐野さんは苦労して素材を集め、さらに、おいしく食べてもらえるよう、切り身の厚さから包丁の入れ方、熟成期間、塩の量、塩のふり方、炭火の火力、焼き加減まで研究を重ねました。そうやって誕生^{たんじょう}したのが、今に伝わる「牛タン焼」です。

ここがおいしい!



牛タンは、他の肉に比べて脂肪やカロリーが少ないという特徴があります。また、麦飯^{むぎめし}には食物せんい^{しょくもつ}が豊富にふくまれています。牛タンと麦飯をセットで食べる「牛タン定食」は、栄養的にもすぐれたメニューであることがわかっています。



レッツ
チャレンジ!

みやぎの めざせ! 食べもの博士

ここまで読んでくれたあなたにクイズです。

テーマは「みやぎの郷土料理」と「みやぎの名物」。

いくつ正解できるかな? 全問正解して、“みやぎの食べもの博士”になろう!



出題編

Q1 三陸エリアの郷土料理「あざら」に使われる魚の名前は?

①メヌケ ②タイ ③ウナギ



Q2 仙台・松島エリアの郷土料理「はらこ飯」がおいしい季節は?

①春 ②夏 ③秋

Q3 県北エリアに30年ほど前に誕生^{たんじょう}した郷土料理の名前は?

①かつ丼 ②油麩^{あぶらふ}丼 ③親子丼

Q4 県南エリアの郷土料理「おくずかけ」に使われる麺^{めん}の名前は?

①白石温麺^{うーめん} ②白石冷麺^{れいめん} ③白石素麺^{そうめん}

Q5 魚から作られる「笹かまぼこ」に含まれるおもな栄養は?

①脂質^{ししつ} ②糖質^{とうしつ} ③たんぱく質



Q6 「ずんだ餅」にからめる“ずんだ餡^{あん}”の主な材料は?

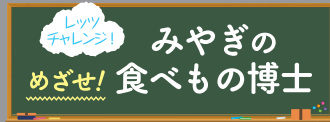
①えんどう豆 ②枝豆 ③そら豆



Q7 仙台に「牛タン」が誕生^{たんじょう}した年は?

①1948（昭和23）年 ②1890（明治23）年 ③2010（平成22）年

答えは次のページ



解答編



Q1 の答え

①メヌケ

「あざら」は、メヌケのあらとハクサイの古づけを、酒粕で煮込んだ料理です。

Q2 の答え

③秋

「はらこ飯」は、サケが産卵のために川を遡上する秋によく食べられます。

Q3 の答え

②油麴

「油麴」は、かつ丼の「かつ」の代わりに油麴を使った丼物です。

Q4 の答え

①白石温麺

「白石温麺」は今から400年ほど前に生まれた麺で、当時の白石城主・片倉小十郎が名づけたといわれています。

Q5 の答え

③たんぱく質

「笹かまぼこ」は、良質なたんぱく質を豊富に含むヘルシーな食べ物です。

Q6 の答え

②枝豆

ゆでた枝豆の薄皮をむいてすりつぶしたものが、ずんだ餡になります。ちなみに、枝豆は完熟前の大豆を収穫したものです。

Q7 の答え

①1948 (昭和23) 年

「牛タン」は第二次世界大戦後の食糧難の時代に、佐野啓四郎さん(故人)が考案した料理です。

いくつ当てられたかな?



食べることは、生きること 元気に成長するための「食べ方」



わたしたちの体は、食べたものでできています。生きるためには、食べることが必要です。でも、ただ食べればいいというわけではありません。

元気に成長するために、良い「食べ方」を身につけましょう。

健康な体をつくる「食べ方」 その1

栄養バランスを考えよう!

食べ物にふくまれる栄養素は、体をつくるもとになったり、体や脳を動かすエネルギーになったり、体の調子を整えたり、病原菌に負けない力をつけたりしてくれます。元気に成長するためには、いろいろな栄養をバランスよくとることが大切です。



Q 栄養がかたよると どうなるの?

たとえばお肉には、体をつくったりエネルギーになるたんぱく質が豊富にふくまれています。食べ過ぎるとカロリーや脂質のとりすぎにつながります。同じように、お菓子ばかり食べていると、糖分や脂質のとりすぎにつながり、肥満の原因となります。



Q 「栄養バランスのとれた食事」 って、どんな食事?

食事で大切なのは、主食・主菜・副菜の組み合わせです。食べるとき、この組み合わせを意識すると、栄養バランスを整えることができます。お米(主食)や肉・魚(主菜)、旬の野菜(副菜)などを組み合わせてバランスよくとりましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとろう

● 主食／ごはん・パン・麺など

※炭水化物を多くふくむもの

● 主菜／肉・魚・たまご・大豆などを おもな材料に使った料理

※たんぱく質や脂質を多くふくむもの

● 副菜／野菜・いも・海藻などを おもな材料に使った料理

※いろいろなビタミン、鉄分、カルシウム、食物せんいなどを多くふくむもの



東北ろうきん

ATMお引出し手数料
全額還元サービス

〈東北ろうきん〉のキャッシュカードで、銀行・信金など全国のMICS加盟金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストアのATM・CDから「お引出し」された際のお引出し手数料を、【時間外】・【土曜日】・【日曜日】・【祝日】の手数料も含めて、ご利用回数分全額キャッシュバックするサービスです。ご利用手数料は1回につき負担いただく場合がありますが、ご利用口座に即時キャッシュバックいたします。

実質
いつでも
ATMお引出し
手数料が

0円

2021年10月1日現在

詳しくはお近くのろうきん窓口、または下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

東北労働金庫

0120-1919-62 受付時間
平日9:00~17:00

https://www.tohoku-rokin.or.jp

※新型コロナウイルス感染症に関する対応もHPにて随時更新しております。

東北ろうきん
LINE公式アカウント
友だち募集中▶

食べることは、生きること

元気に成長するための「食べ方」



Q 朝ごはんにはどんなメリットがあるの？

朝ごはんは一日のパワーの源です。体をめざめさせ、リズムを整えて一日をスタートさせてくれる力があります。

- 寝ている間に下がった体温を上げて体をめざめさせます。
- 脳のエネルギーをつくりだします。
- 体にエネルギーを送ります。
- 体のリズムを整えます。

健康な体をつくる「食べ方」その2

朝ごはんを食べよう！

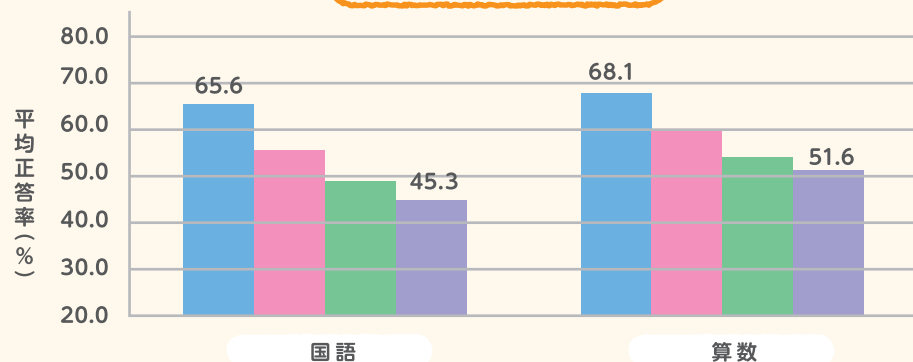
元気に成長するためには、規則正しく食事をとることが大切です。なかでも大切なのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べると、脳と体にエネルギーが補給され、活発に活動することができます。また、「朝ごはんを食べる習慣がある子どもほどテストの正答率が高い」ということがわかっています。

Q 朝ごはんと学力って関係があるの？

2019年、全国の小学6年生を対象に国語と算数のテストを行ったところ、朝ごはんを「毎日食べている」人の方が、「全く食べていない」人に比べて、正答率が高いという結果が出ました。



朝食と学力の関係

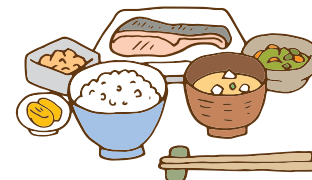


■ 毎日食べている ■ どちらかといえば食べている
■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

(文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査(小学6年生)」をもとに作成)

Q 宮城県の子どもは、朝ごはんを毎日食べているの？

朝ごはんを毎日食べている児童生徒(小学6年生・中学3年生)の割合を調べたところ、全国と比べて「高い」という結果が出ました。元気に1日を過ごすため、栄養バランスの良い朝食をとり、より良い「朝食習慣」を身につけましょう。



元気に育て、みやぎの子！合言葉は

ルルブル

ルルブルは、「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル」という、子どもたちが元気に育つために必要な要素からつくられた合言葉です。健康に過ごすため、今日からルルブルにチャレンジしよう！

公式Twitter
フォロー
してね！



くわしくは
ホームページを
みてね



朝ごはんを食べて笑顔あふれる毎日を過ごしてもらいたい

パンセの朝食にぴったりなパンご紹介

塩バターパン
北海道産100%フレッシュバターと沖縄の塩「シマムース」を使用したパンセの自信作です。

発酵バタークロワッサン
乳酸菌によって発酵させてつくられる発酵バターは、コクがあり、特有の風味が増しているのが特徴です。

くるみパン
くるみはオメガ3脂肪酸を多く含み、コレステロールゼロ、低糖質でグルテンフリーの食品。ダイエットにも。

玄米パン
玄米の茶色い糠(ぬか)という薄い皮には、ミネラル、ビタミン、食物繊維などが豊富に含まれています。

パンは、忙しい朝でもパッと食べられて、消化吸収が早いので、胃に負担をかけずに栄養をとることができます。

／ パンと一緒に食べよう！ ／

タンパク質
ベーコンやハムなど

食物繊維
野菜と一緒に

カルシウム
牛乳

ビタミン
デザートにフルーツ

お近くのパンセで

パンセ南中山本店 パンセ福室本店 パンセ石巻本店 パンセ鉤取本店 パンセ長町店
パンセ仙台駅店 パンセ遠見塚本店 パンセ利府本店 パンセ富谷本店 パンセ鶴ヶ谷店 パンセ名取本店

ベジプラス100 & 塩eco

宮城県では、県民の健康意識を高めることを目的に、「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco(エコ)」を進めています。

ベジプラス100
野菜!あと100g



大人が野菜を食べる量の目標は1日に350gとされていますが、宮城県の20～40歳代では、約100g不足しています。

ちょっとずつ塩eco
減塩!あと3g



宮城県は、食塩をとる量が全国と比べても多く、大人の男の人で1日に約3g、食塩をとる量を減らす必要があります。

野菜を食べると、こんないいコトがあります

野菜にふくまれる成分とそのはたらき

食物せんい

腸の調子を整える手助けをします。

カリウム

余分なナトリウム(食塩)を体の外に出すのを手助けします。

ビタミン

ごはんや肉、魚などのおかずによくふくまれる炭水化物・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。

野菜をどのくらい食べたらいいの?

1日5皿



おひたし
70g



レタスと
きゅうりのサラダ
70g



具だくさんの
みそ汁
70g



小松菜の
いため物
70g



冷やしトマト
70g

1食でとりたい野菜の量120gは、生で両手山もり1杯分、加熱後は片手山もり1杯分です。



うちのひと工夫してみましょう

野菜をたくさん食べるコツ

煮る、ゆでる、いためるなど加熱するとカサが減り、たくさん食べられます。朝食・昼食・夕食、毎回野菜を食べるようにしましょう。少しずつでも、なるべく多くの種類の野菜を食べましょう。



ちょっとずつ塩分を減らしてみましょう

だしや酸味、香辛料、減塩調味料を活用しましょう。調味料のかけ過ぎに注意! しょうゆやソースはかけずに、つけるようにしましょう。ラーメンなどのスープは、全部飲まずに残しましょう。

こんなことにも気をつけて

外食するときは、野菜の多いメニューを選ぶようにしましょう。肉料理などのつけ合わせの野菜も残さずに食べましょう。おにぎりを買うときは、サラダなどの野菜もいっしょに。おべんとうをつくるとき、買うときは、彩りのよいものを。



株式会社プレナミヤギは、
石巻市で唯一となるボウリング場及び
アイススケート場等を運営しています。

東日本大震災の津波により、場内が浸水する等の被害を受けましたが、
その後に修繕を行い、平成23年10月には営業再開を致しました。
石巻地域の娯楽や憩いの場として、地域に欠かせない存在となっています。

〒986-0017 石巻市不動町2-15-24
TEL.0225-93-3325 FAX.0225-93-3326
<http://www.plena.co.jp>

ふところが、
寒いんです。

2週間以上入院が継続した場合の
収入減少に備える保険。/
みづからいのちのカタチ

4XNEW1
ショウニューワン
入院継続時収入サポート保険

ご検討にあたっては、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり
一定款・約款」を必ずご確認ください。(登)日本21-2605,21/7/2,業務部

野菜たっぷりメニューでヘルシー元気!

いろいろな野菜をたくさん使ったメニューを毎日の食事にとり入れてみましょう。お手伝いしながら、いっしょにつくってみるのもたのしいですね。

(レシピは、令和元年度および平成30年度みやぎベジプラスメニューより)



材料(2人分3本)

ご飯……………240g
 合わせ酢
 (酢…15g・さとう…3g・塩…0.6g)
 きゅうり……………60g
 みずな……………30g
 サラダ菜……………15g
 レタス……………30g
 赤ピーマン……………30g
 黄ピーマン……………30g
 ほうれん草……………60g
 ロースハム……………54g
 のり……………1.5枚

【玉子焼き】

卵……………50g
 さとう……………6g
 サラダ油……………6g
 めんつゆ……………7.5g

作り方

- ①米と同量の水でご飯を炊く。
- ②炊きあがったらボウルにあげて、合わせ酢をかけ、ご飯を切るように混ぜる。
- ③ほうれん草はたっぷりのお湯でゆで、冷水にさらし、水分を切る。
- ④ピーマンは、せん切りにする。
- ⑤のり1/2枚を縦長に置き、向こう側を1cmくらいあけて酢飯を均一に伸ばす。
- ⑥手前から具材をいりどりとよく並べ、くるくると巻く。

たっぷり野菜のカラフル太巻き

みやぎシニア食育コーディネーター 鈴木美和子



カラダおもしろいポイント

主食も主菜も副菜もこれ1本で!!いろいろでもカラフルでパーティーにもぴったりです。

材料(2人分)

ピーマン……………6個(約180g)
 には……………50g
 きゃべつ……………50g
 干しいたけ…20g(戻したもの1個)
 豚ひき肉……………50g
 めんつゆ……………40cc
 水……………500cc
 お好みでラー油……………適量

【にらの卵スープ】

には……………50g
 卵……………1個
 スープ……………400cc

作り方

- ①ピーマンは、へたを切り落としスプーンなどで種とワタを取り出す。
- ②取り出した種とワタと、には、きゃべつ、干しいたけをみじん切りにする。
- ③②の材料と豚ひき肉をよくこねて、ピーマンにつめる。
- ④なべに並べて水とめんつゆで約15分煮込む。

【にらの卵スープ】

- ①スープを煮立たせ、食べやすい長さに切ったにらととき卵を入れる。
- ②ピーマンを煮込んだスープには、野菜や肉の出汁がたっぷり出るのので、にらと卵を加えてスープとしてもいただきます。二度おいしいレシピです。

まるまるピーマン煮+にらの卵スープ

野菜ソムリエ・みやぎシニア食育コーディネーター 戸志津子



カラダおもしろいポイント

レシピ名「まるまるピーマン煮」は、①丸ごとピーマン(種も)を使うこと、②丸森産の野菜を使うことから「まるまる」としました!

材料(2人分)

【じゃがいものソテー】

じゃがいも……………100g
 青ピーマン……………20g
 赤パプリカ……………30g
 黄パプリカ……………30g
 こしょう……………少々
 カレー粉……………1g
 油……………小さじ5

【ハンバーグ】

豚ひき肉……………100g
 たまねぎ……………40g
 片栗粉……………5g
 卵黄……………20g
 油……………5g
 こしょう……………少々
 塩……………1g

【付け合わせ】

ミニトマト……………30g
 ブロッコリー……………30g

作り方

【じゃがいものソテー】

- ①じゃがいもはせん切りにし、5分水にひたす。ざるにあげ、水を切る。
- ②青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカはせん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、①と②にカレー粉とこしょうを加えていためる。

じゃがいものソテー・オシハンバーグ

みやぎシニア食育コーディネーター 佐藤千恵子



カラダおもしろいポイント

人気メニューのハンバーグをたっぷりの野菜と一緒にいただくレシピです。カレー粉のかおりを生かして食塩量をひかえめにしています。

【ハンバーグ】

- ①たまねぎはみじん切りにして、電子レンジ対応の容器に入れ1分間加熱する。
- ②豚ひき肉をボウルにいれ、①、片栗粉、卵黄、塩こしょうを入れよくまぜ合わせる。小判型に形を整える。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。

【付け合わせ】

- ①ミニトマトは洗ってへたをとる。
- ②ブロッコリーは塩ゆでする。あくがないので水につける必要はない。

材料(2人分)

たまねぎ……………50g(中1/4個)
 ごぼう……………30g(1/4本)
 にんじん……………30g(1/4本)
 れんこん……………30g(中1/4節)
 さつまいも……………35g(中1/6本)
 オイル(サラダ油、オリーブ油等) ……小さじ1
 トマト……………100g(1/2個)
 万能ねぎ……………1本(あれば)
 スープの素…4~5g(スティック1本)
 水……………適量(400ccぐらい)
 みそ……………小さじ1(好みで調整)
 塩……………少々
 こしょう……………少々

作り方

- ①野菜をそれぞれ1.5cm程度の角切りにする(ごぼうは乱切りでもよい)。万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にオイル(小さじ1程度)を入れ中火で熱し、たまねぎ、ごぼう、にんじんをいため、れんこん、さつまいもと順番に入れていためる。
- ③全体に油が回ったら水とスープの素を加え、やわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④トマトを入れてひと煮立ちさせ、みそを入れ、塩で味を整える。
- ⑤器に盛り、万能ねぎを散らし、好みでこしょうをふる。

- レシピは秋冬バージョンですが旬の野菜でいろいろアレンジできます。

やさいたっぷりミネストローネ

野菜ソムリエ上級プロ・みやぎ食育コーディネーター 齊藤緑里



カラダおもしろいポイント

ミネストローネは、おもにトマトを使ったイタリアの野菜スープです。今回のレシピは、秋冬野菜たっぷり、最後にみそでお好みの味に整えるのがポイントです。

野菜たっぷりメニューでヘルシー元気!



材料(パウンド型24×8×7cm 1台分)

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	2個
なたね油	60ml
(トッピングのかぼちゃにぬる分、野菜をいためる分、生地にねり込む分全てふくむ)	
牛乳	60ml
塩	1g
こしょう	適量
かぼちゃ	50g
雪菜	40g
にんじん	40g
パプリカ	40g
長ねぎ	30g
ベーコン	20g

【トッピング用】

かぼちゃ	30g
ミニトマト	2個(40g)
粉チーズ	小さじ2

下準備

- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- トッピング用のかぼちゃは3mm幅のくし形に4枚とり、なたね油をうすくぬっておく。
- ミニトマトは横に2等分に切る。
- オーブンを180℃に予熱する。

- ケークサレは、フランスのおかずケーキです。おかずとしてもおやつとしても、どちらでもOKです。

みやぎの野菜でケーキサレ

野菜ソムリエプロ・みやぎ食育コーディネーター 中川牧子



かぼちおもしろポイント

野菜たっぷり、ボリュームもあるので、朝食やおやつにもぴったりです。雪菜や長ねぎなど意外な野菜との組み合わせもGOOD。切り口がとてもカラフルです。パーティーメニューにもおすすめです。

作り方

- かぼちゃ、にんじん、パプリカはさいの目切りにする。雪菜、長ねぎ、ベーコンは1.5cmの長さに切る。
- フライパンになたね油小さじ2と①を入れてしっかりとるまでいため、塩、こしょうをしてあら熱をとっておく。
- ボウルに卵、なたね油を入れてあわ立て器でよく混ぜ、牛乳も入れてまぜる。ふるった粉類を入れてゴムベラでまぜ、②も加えてまぜる。
- 型に生地を流し、かぼちゃ、ミニトマトをのせて、粉チーズをふる。
- 180℃のオーブンで30分焼く。

簡単ポテトピザ

村田町保健推進員会

材料(2人分)

じゃがいも	中2個
たまねぎ	300g
トマト	2個
ししとう(代わりにピーマンでも可)	4本
ベーコン	4枚
とろけるチーズ	50g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1

作り方

- オリーブオイルを皿の上にぬりつける。
- じゃがいもをうす切りにし、皿の上に並べる。ラップをしてレンジで1～2分間あたためる。
- たまねぎ、トマトをうす切りにし、ししとうは小口切りにする。ベーコンはせん切りにする。
- ②の上にたまねぎ、トマト、ベーコンをかかぬ、ししとうをのせ、塩、こしょうをパラパラとふりかけ、最後にとろけるチーズをのせる。
- ラップをかけ、2～3分レンジであたためる。



かぼちおもしろポイント

いそがしい朝食時の一品として活動エネルギーをとれるでしょう。レンジを使用するので、野菜のうまみがそのまま食べられます。



スイーツ生春巻き



材料(2人分)

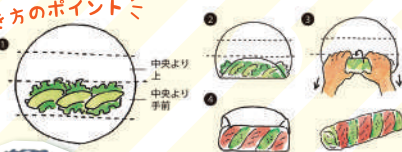
超うす型ライスベーパー	2枚
好きなフルーツ	適量
コーンフレーク	適量
ホイップクリーム	適量

作り方

- フルーツはお好みの大きさに切ります。
- ライスベーパーはぬるま湯で戻し、手前に生クリーム、コーンフレークを置き、ひとまきしたらフルーツをのせて両端を折りたたみ、巻きます。

★仕上げにチョコレートソースやイチゴソースをかけても。

巻き方のポイント



スイーツ生春巻き
づくりに挑戦...

焼肉生春巻き



材料(2人分)

ライスベーパー	2枚
牛薄切り肉	80g
焼肉のたれ	適量
フルーツレタス	1枚
アスパラ	2本
パプリカ(赤・黄)	各1/6個
サラダ油	適量

作り方

- レタスは手でちぎり、アスパラは半分に切り茹でます。パプリカは細切りにします。
- フライパンに油を熱し、肉を入れ尖が通ったら、パプリカを加え軽く炒めて焼肉のたれで濃くめに味付けをし、少し冷めます。
- ボウルにぬるま湯を用意し、さっとライスベーパーをくぐらせた皿の上にのせ、レタスをおいてから残りの具材をおいて巻いていきます。

食育教室で生春巻きを作ると、「自分で巻くと楽しい!」「野菜がいっぱい食べられたよー!」と子供たちに好評です。レタスの上にコチジャンをのせてから巻くと大人用のピリから味になります。

ユウキ食品 栄養士
みやぎ食育コーディネーター
佐藤 亜紀子



「つくる喜び」、「みる喜び」、「食べる喜び」食すべての喜びを

ユウキ食品株式会社

／ 当社商品を使用した食育教室を実施しています。／

ユウキ食品 ホームページ
<https://www.youki.co.jp>
世界の食材を食卓に

ユウキ食品 検索

おいしく食べるために

歯と口を健康に!!

©宮城県・旭プロダクション

宮城県歯科医師会・地域保健部会
鈴木 宏明

栄養をとる目的にとどまらず、「おいしく味わって食べる」という、こころの豊かさのためにも食べることは大切になっていきます。そしていろいろな食べ物を幅広く味わって食べるためには、歯・口が健康であることが必要です。むし歯になって痛くて食事ができなったり、若いころから歯を大切にしなかったために高齢になって入れ歯になり、しっかりかめなかったり、味覚が十分に感じられなくなったりして、「おいしく食べる」ことができなくなると、さみしいですね。

小学生のときに、乳歯がだんだんと永久歯に生え変わり、永久歯列が形成されていきます。将来の口腔(口の中)の形態と機能が完成していく大切な時期です。しかし、この時期は間食や夜食を食べる割合が高くな

り、全体に軟食傾向になります。間食・夜食・飲み物などは控えめにし、朝昼晩の3食をよくかんでしっかり食べることは、この時期の歯周病や永久歯のむし歯の発生・進行を予防します。食べ物の大切さやありがたさをしっかり学んで、食べるために必要な、健康な歯と口腔を育てましょう。



©宮城県・旭プロダクション



お口の不思議



1

かむ力を強くしましょう。
いろいろなものを食べ
ることができます。

2

よくかんで、だ液をいっぱい
出しましょう。だ液の働きに
より、むし歯や歯周病の予防
につながります。

3

味わって食べましょう。
いろいろな味を感じて
食事が楽しくなります。

4

よくかんで味わって食べると
満腹感が得られます。すると
肥満防止につながります。

5

かむことによって脳が
活性化します。記憶力の
向上につながります。

6

いっぱいかむことによって
食べ物は細くなります。
そして消化吸収がよくなり
ます。

「食べる」ためには、舌、くちびる、ほほ、歯、あごがうまく連動することが必要です。よくかんでゆっくり食べることが大切です。

食べると口の中は汚れますね。そこで「歯みがきタイム」です。汚れが残ったままだと、むし歯や歯周病になってしまいます。さらに次の食事がおいしく食べられません。食事の後はしっかり歯みがきをして、口の中

を清潔にしておきましょう。歯みがきの方法に自信がなければ、かかりつけの歯科医院でチェックしてもらうのも大切です。そして定期的に口の健康状態を確認してもらいましょう。



食品ロスを減らそう!



食品ロスとは

食品ロスということばを見たり聞いたりしたことがあると思います。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食べ物を捨てるのはもったいないことです。それに、環境にも悪い影響をあたえてしまいます。

日本の食品ロスの状況(2018年度)

国民1人当たり食品ロス量

1日 約130g

※茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約47kg

※年間1人当たりの米の消費量
(約54kg)に近い量

日本の食品ロス

約600万トン

工場やお店などの事業活動で発生する食品ロス

324万トン(54%)

家庭で発生する食品ロス

276万トン(46%)

資料:総務省人口推計(2018年10月1日) 2018年度食料需給表(確定値)

おうちの人といっしょに、できることからやってみよう

- ☐ 食材を買い過ぎないようにし、買った食べ物は使いきるようにしましょう。
- ☐ 賞味期限・消費期限が古いものから使って、おいしいうちに食べきりましょう。
- ☐ 料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。
- ☐ 外食をするときは、食べ残さないよう、ちょうどよい量を注文しましょう。

食品ロスを出さないようにすることは、食料資源を有効に利用することや地球温暖化をおさえることにもつながり、未来の生活を守ることにもつながっています。

「もったいない」を
合言葉にみんなで
取り組もう!



災害に備えて食料を確保しておこう



ムダを出さないローリングストック

地震などの災害が発生したときのために、食料を備蓄しておきましょう。ただし、災害用の保存食だけでなく、うっかり賞味期限が切れていたり、あたためなければ食べられないものが多かったり、いざというときにこまることもあります。

食料備蓄の方法としておすすめしたいのが、ローリングストック。ふだんから少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、つねに一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

これなら、ふだん食べなれているもの、好きなものも備蓄できるので、災害のときもいつもとあまり変わらない食生活をおくることができます。

大切なのは、古いものから順番に使うこと、使った分は忘れずに補充することです。

食料だけでなく、ウエットタオル、乾電池、使いすてカイロなども、使いながらつねに一定量を確保しておくようにすると安心です。

普段から少し多めに
食材や加工品を
ストックしておく



ローリング
ストック

使った分だけ
買い足す



日常生活で
備蓄を使う



「にぎわい東北」って知ってる?

東北のおいしい野菜や果物、海産物などの食材を
たくさんの人に食べてもらいたい! それが「にぎわい東北」

AEON

「とうほく生まれの
おいしい証」

このマークは、東北の生産者
さんと協力して作ったおいしい
商品の証。

環境に配慮した
商品づくり

生産者さんたちと協力して
環境にやさしい持続可能な
商品づくりをしているよ。

東北のおいしさを
全国へ

全国のイオンで買って食べて
もらって、東北のおいしいもの
の魅力を伝えているよ。

「にぎわい東北」の商品はたくさんあるよ! お店で探して食べてみてね!

イオン東北株式会社

地域との交流・ボランティアから コミュニケーションを学ぶ

仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科の取り組み

仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科では、管理栄養士を目指す学生が学んでいます。

管理栄養士の基本的な資質・能力として求められるのは、栄養・食の選択と決定を支援するコミュニケーション能力です。

学生たちはコミュニケーション能力を磨くため、東北大学や河北新報社が主催する「健康フェア」のイベントに毎年参加したり、宮城県や農林水産省と連携して啓発普及を行ったりしています。

こうした活動をとおして、多くの皆さんと交流しながら、食の未来に貢献できる人材が育まれています。



野菜メニューのPR活動



宮城県とベジプラス&塩エコキャンペーンの報道発表会（学生のメニューが採択）



農林水産省、東北農政局と連携して和食の普及



東北大学、河北新報社主催の「健康フェア」



ゆだん

きんもつ

油断は禁物！

かんせんたいさく

感染対策はしっかりと



新型コロナウイルス感染症のことは、みなさんも知っていますね。

ウイルスは目に見えないので、どこにひそんでいるかわかりません。マスク、手洗いなどの感染対策をきちんと実行して、かからない、うつさないようにしましょう。

毎日の食事をしっかりとって、からだを守る「免疫力」を高めることも対策のひとつです。

手洗い 正しくできていますか？



外から室内に入るとき、トイレの後、ごはんの前と後には、しっかり手を洗いましょう。



石けんで手のひらをごしごしすりませう



手のこうをこすりませう



指先、つめの間を洗ひませう



指の間を洗ひませう



親指をもう一方の手でつつんで、くるくると洗ひませう



手首をくるくると洗ひませう



石けんのぬるぬるがなくなるまで、しっかりと流ひませう



洗ひ終わったら、きれいなタオルやハンカチでよくふきませう



COOP
個人宅配
KOJIN TAKUAI

それぞれの生活にマッチ

みやぎ生協・コープふくしまの

個人宅配

はじめてみませんか？



個人宅配 お友だち紹介

お知り合いの方にご紹介しませんか？

*ご紹介対象地域はみやぎ生協・コープふくしま配達可能エリア
(宮城県…全域、福島県…会津を除く全地域)



お友だち紹介
詳細はこちら



普段のお買い物でお困りの方、周りにいらっしゃいませんか？

宮城県・福島県に
お住まいの
お友達・ご親戚へ

みやぎ生協・コープふくしまの
組合員さんはもちろん
全国の皆様からの
ご紹介の申し込みOK

ご紹介いただくと

WEBからお申し込みで

COOPギフトカード
2,000円分をプレゼント！

※日専連加盟店でもご利用いただけます。



ご不在のご家庭
にもお届けOK

在宅して
いても
置き配可能



約4,000点から
選べる楽しみ

人気の
全国
お取り寄せ
フェアなど



スマホアプリで
もっと便利に



COOP商品を使ったレシピや、
さまざまな情報を配信しています♪



co-op chef

毎日の献立を考えるのが大変…
という声から生まれたレシピ
提案サービスです！



お問い合わせ/資料請求

みやぎ生協宅配運営部



0120-581870

【受付時間】月～金9:30～20:00
土9:00～18:00

Webから簡単！



【利用条件】※個人宅配には、みやぎ生協へのご加入と引落口座のご登録が必要です。ご加入の際は、1,000円以上の出資金をお預かりします。

●みやぎ生協の個人宅配は休止・再開も簡単にできます。休止期間中は料金はかかりません。(例：お盆期間、長期連休、自身の都合など)