

なぞとくに挑戦して
おいしいものを
ゲットしよう!!

応募期間

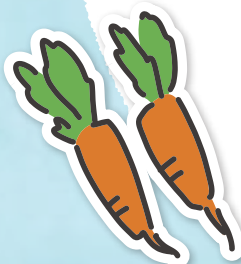
2023年1月31日(火)まで

詳しくはp33を見てね!

Date fm
食育ハンドブック2022

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



レトルト食品って知ってる？

◆レトルト食品ってなに？

レトルト食品とは、専用の袋につめた食品を、圧力を加えながら殺菌（菌をやっつけて動けなくする）した食品のこと。皆さんもよく知っているカレーはもちろん、スープやパスタソースなど、身の回りにはさまざまなレトルト食品がたくさん！おうちの中や、近くのお店で探してみよう！



◆レトルト食品（カレー）ができるまで

01

数字をよくみてね



材料をはかる

材料は手作業ではかっているよ。手ではかることができる材料は、なんと約1,000種類もあるんだって！

02

おいしくなあれ！



カレーソースを作る

材料を大きな鍋に入れて煮こんでいるよ。毎日1人1食カレーを食べるとすると、1回で約8年分のカレーを作れるよ！

03

全部同じ量にするよ

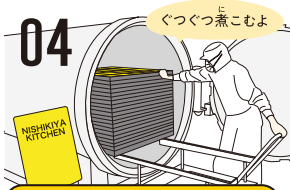


カレーソースと具材を袋へ

お肉や野菜などの具材は、手作業で分けて入れているよ。ソースは機械を使って袋に入れているみたい。

04

ぐつぐつ煮こむよ



レトルト殺菌（煮こむ調理）

袋に入れたカレーは、大きな釜に入れて圧力を加えながら熱して殺菌し、さらに煮こんでいくよ。

05

早く食べてほしいな～



箱につめて運ぶ

機械を通して、食べてはいけないものがないかを確かめてから箱につめるよ。とても大切に運ばれているんだね！

06

おいしくできたよ!!



お店やご家庭にお届け

機械と人の手を上手に使うって、おいしいレトルトカレーが完成したよ！今日のごはんは、カレーで決まり！

◆レトルト食品のここがいい！

- ・ 温めるだけでカンタンに食べられる
- ・ 賞味期限が長くて、日持ちする
- ・ 災害などのいざという時にも役に立つ

Point



おうちにあるととっても便利!!

NISHIKIYA KITCHEN

レトルト食品専門店「ニシキヤキッチン」は宮城県岩沼市から、世界の料理をお届けしています。



はじめに

次世代へ伝えつなげる食育の推進 ～健やかに、宮城で生きる～

宮城県知事
村井 嘉浩



「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全で豊かな食生活を実践できる力を育むことです。近年は、ライフスタイルの変化や新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、コミュニケーションをとりながら食を楽しむ機会が減少するなど、私たちの心身に対する影響が懸念されています。

子どもたちが健全な心身と豊かな人間性を育んでいくためには、子どもの頃から栄養のバランスを考えて食べることや、朝食を毎日食べることの重要性など、正しい知識と実践に基づいた「食育」がとても大切です。

この食育ハンドブックを活用していただき、生涯を通じて元気にいきいきと暮らせるよう、ご家族で「食」について考えたり話し合ったりして、できることから始めてみましょう。

新しいかたちの 食育活動へ

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



「食育基本法」が公布されてから、17年が過ぎようとしています。

食育は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められています。

しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大防止が求められる中では、食育活動はやりにくいと感じている方もいるかもしれません。そのため、より多くの方々に食育に取り組んでいただけるよう、農林水産省では、第4次食育推進基本計画において、「デジタル化に対応した食育の推進」を重点事項として位置づけました。私達も時代の波にのり、これからの「新たな日常」において「デジタル食育」の活動者を増やしていくことが必要となります。デジタル食育は、はじめはとっつきにくいものと思われるかもしれませんが、慣れないことでも楽しみながら始めることが大切です。オンライン食育の時代到来ですね。

~安全・安心なお米~ みやぎの環境保全米

安全・安心なお米 「みやぎの環境保全米」とは

「農薬」や「化学肥料」の使う量を、
ふつうのお米づくりと比べて半分以上に減らした、
環境と人に優しい安全・安心なお米です。



1 水や土を守り、生き物が住みやすい環境を守ります。

「環境保全米」づくりを通じて環境保全が図られていることを消費者
や子供たちに知ってもらうため、田んぼにくらす生き物調査が行われ
ています。



2 県内多くの小・中学校の給食に「環境保全米」を お届けしています。

令和2年11月より、学校給食に「環境保全米ひとめぼれ1等」を
ご提供しています。学校給食を通して、子どもたちの健やかな成長
を応援します。



3 「SDGs」の目標達成に貢献しています。

「環境保全米」づくりは、SDGs（持続可能な開発目標）の「14 海の豊か
さを守ろう」や「15 陸の豊かさを守ろう」などの達成に貢献するものです。
(2・6・7・11・12・13・14・15に該当します。)



国消国産(こくしょうこくさん)を応援しましょう!
「国消国産」とは国民が必要とし、消費する食料はできるだけ
“その国”で“生産”するという考え方です。

みなさんにおいしい国産の農畜産物を届け、安心して暮らしてい
けるように。地域の農業を守り、農家の笑顔を支えるために。日本の
食卓を守るために。国産を生み出す農家とそれを食べる消費者が
力を合わせて、「国消国産」を応援しましょう!

国消国産の取り組みや
情報について、
こちらで配信しています。



みやぎの環境保全米県民会議 ・ JAグループ宮城



- 3 はじめに
- 6 食べることと健康
- 7 食材王国みやぎ／
地産地消を進めよう!
- 8 宮城県の農産物 米
- 10 宮城県の農産物 野菜
- 11 宮城県の農産物 伝統野菜
- 12 宮城県の農産物 くだもの
／宮城県の林産物 きのこと
- 13 宮城県の水産物
- 16 宮城県の畜産物
- 18 みやぎの名物
- 22 元気に成長するための「食べ方」
その1 栄養バランス
- 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」
その2 朝ごはん
- 26 野菜たっぷりメニューで
ヘルシー元気!
- 30 親子で考える食育なぞとき
- 34 よくかんで味わって食べましょう
- 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

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



バックナンバー無料配布中

- 【郵 送】※下記希望冊数の切手を同封の上、住所・氏名・電話番号を
明記の上、封書で以下の宛先までお送り下さい。
- 宛先: 〒980-8420
Date fm「Date fm食育ハンドブック2021」係
 - 送料: 1冊/140円 2冊〜3冊/250円 4〜6冊/390円
 - ※上記以外の部数を希望される方は、下記までご相談下さい。
 - お問合せ: 022-265-7711
- 【手渡し】Date fm 本社受付2階でも配布しております。

Date fmは、2030年までに達成すべき
SDGsの17の課題解決に向け、
より積極的に取り組んでいきます。



食えることと健康

わたしたちの体は、食べたものでできています。食えることと健康な体は、密接な関係があります。健康に良い食べ方を心がけましょう。

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・予備軍の割合が高い、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



※メタボ=メタボリックシンドロームの略。内臓脂肪（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（しじつたいしやいじょう）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。



「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。

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 コープあおもり コープあきた



毎月、ショップ&ワンダーアエル1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。

お問い合わせ 株式会社東北協同事業開発 TEL:022-347-3821



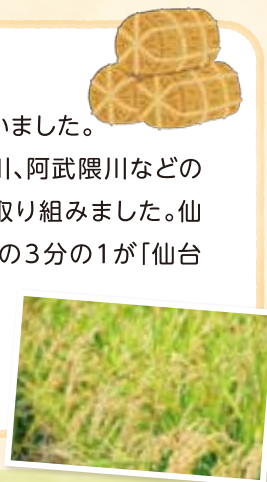
稲作に適した気候と豊かな水資源に恵まれた宮城県は、400年以上前の伊達政宗の時代から、全国有数の米どころとして知られてきました。現在も県内各地で、おいしく、そして安心・安全なお米がつくられています。

宮城の米づくり

宮城県では、2000年前の弥生時代には米づくりが行われていました。

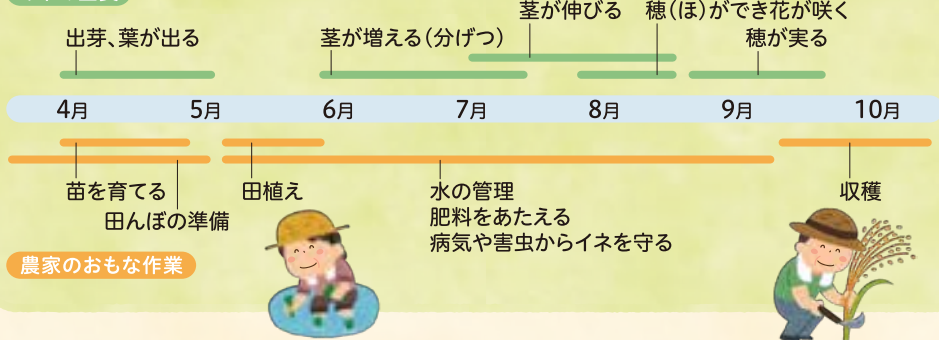
江戸時代には、仙台藩をつくった伊達政宗が、北上川や広瀬川、阿武隈川などの川沿いの土地を中心に、治水事業を行いながら新田開発に取り組みました。仙台藩の領内は豊かな米の産地となり、江戸に流通していた米の3分の1が「仙台米」だったといわれています。

米づくりの歴史は現在に受け継がれ、宮城ならではの品種を中心に、おいしいお米が生産されています。



お米ができるまで

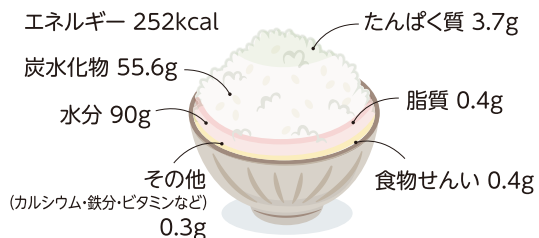
イネの生長



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



いろいろなおいしさが味わえる

宮城のお米



ササニシキ

1963年に誕生した、宮城を代表する品種です。香りがよく、口の中でさらりとほどける、おだやかな味わいが特徴。さっぱりとした食感が寿司ダネと相性がいとされ、多くのお寿司屋さんで使われています。冷害や病気に弱いなど栽培がむずかしく、高度な技術が必要なため生産量が少なく、貴重な品種でもあります。



ひとめぼれ

誕生から30周年を迎えました。全国各地で栽培されている人気の品種ですが、生まれは宮城県。ねばり、つや、うまみ、香りのバランスがよく、どんな料理にもよく合います。コンビニエンスストアなどのお弁当やおにぎりにも、多く使われています。パッケージに描かれているのは、収穫のよろこびとおいしいお米に出会った感激を象徴的に表した「踊る天女」です。



だて正夢

2018年に新しく仲間入りしたお米です。ササニシキ、ひとめぼれに続く、宮城を代表するお米を目指して開発されました。伊達政宗を連想させる名前には、「このお米で、おいしさの天下を取ってみせる」という願いがこめられています。上品なもちもち食感で、かむほどこにあまみとうまみがあふれ出します。さてもおいしく食べられます。



ささ結

2015年に登場した、ササニシキの特徴を受け継ぐ新しいお米。ササニシキ、ひとめぼれが誕生した大崎市で、よりおいしく、たくましいお米を目指して改良を重ねてつくられました。粘りはひかえめで、食感はあっさり。さてもかたくなりにくいので、いつでもおいしく食べられます。



金のいぶき

玄米食向けのお米です。胚芽が通常の3倍の大きさで、栄養が豊富。炊飯器で白米と同じように炊くことができます。

つや姫

山形県で誕生したお米ですが、宮城でも栽培に力を入れています。ねばりが少なく、食感はあっさりしています。

みやこがねもち

もちや和菓子、あられなどの原料になるもち米。白くなめらかで、粘り・コシが強いのが特徴です。

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。最近、珍しいイタリア野
菜をつくる農家も増えています。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

宮城県の生産量は日本一(※)。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。



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。



プンタレッサ

イタリア・ローマの伝統野菜。主に茎の部
分をサラダやスープ、パスタなどに使いま
す。新しい食材を宮城から
発信しようと、2006年ごろ
から栽培に取り組み始め
ました。



セリ

宮城県の生産量は日本一で、全生産量の
約4割を占めています(※)。名取市、石巻
市、登米市、仙台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。



ケール

食物せんい、ビタミンC、カルシウム、鉄分
などの栄養素がバランスよくふくまれ、
「野菜の王様」と呼ばれていま
す。独特の苦みがあり、青汁の
原料にも使われています。



カリフラワーロマネスコ

イタリア原産。カリフラワーの仲間で、ビ
タミン、ミネラル、食物せんいが豊富。宮
城県では、他県に先がけて
安定生産技術を確認し、全
国への普及に努めています。

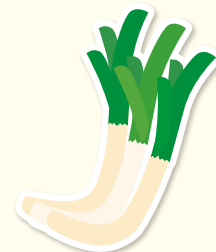


伝統野菜

それぞれの土地で古くからつくられてきて、長い年月をかけて
その土地になじみ、定着したものを伝統野菜といいます。
宮城県では、仙台白菜、仙台長なす、仙台雪菜、鬼首菜、観音寺
せり、よめごさざげなど、多くの伝統野菜が栽培されています。

仙台曲がりねぎ

名前のとおり、くると曲がった長ネギです。自然に曲がっているの
ではなく、わざわざ手をかけてこの形につくっています。
ある程度育ったネギを一度抜き取り、傾斜をつけた土の上に寝かせて土
をかけておきます。数カ月すると、寝ていたネギは天に向けて起き上
ろうとするため、曲がって成長します。水はけの悪い土地でなんとか長
ネギを育てようと、明治時代の終わり頃に考案された栽培方法です。
白い部分はあまく、やわらかいのが特徴。鍋や焼きネギ、味噌汁などに
最適です。



小瀬菜大根

約150年前から加美郡加美町の小瀬地区で栽培され、冬の保
存食として漬物にして食べられてきました。
主に葉の部分食用にする珍しい大根で、収穫時の葉の長さ
は、80~100センチにもなります。漬物のほか、味噌汁の具、
煮物、炒め物などで食べられています。根の部分は、小さいな
がら辛みが強く、薬味として使用されています。
小瀬地区に限られた土地でしか育たないとされ、ほかの土地
でつくると葉がかたくなるといわれています。
なかなか生産者が増えず、近年は、わずかな数の農家が細々と
栽培する希少な野菜となっています。



小瀬菜大根を消滅の危機から救おうと、2006年12月、スローフード協会は、小瀬菜
大根を「味の箱舟(※)」に登録しました。宮城県内でも、有志により保存活動が行わ
れています。

※スローフード協会が行っている、消滅が危惧(きぐ)される食材の生産や消費を守る取り組み

令和3年度、宮城県主催の「高校生地産地消
お弁当コンテスト」で、加美農業高等学校の
生徒が考案した、小瀬菜大根を使った「栄養
満点! 復活!! 伝統野菜 地域の宝弁当」が
WEB特別賞を受賞しました。

(小瀬菜だいこんプロジェクト「加美町の美味しい伝統野菜」より引用)



※農林水産省生産局園芸作物課 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?

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に!

国が支援、
安心が大きい
相い手続立年金

ラジオで
CM放送中!

詳しくはこちらの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

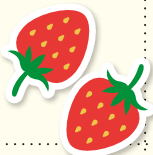
(独)農業者年金基金 (一社)宮城県農業会議

宮城県の農産物

くだもの

イチゴ

宮城県産のイチゴは、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。宮城県がつくったオリジナルイチゴ「もういっこ」は、つづが大きく、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。



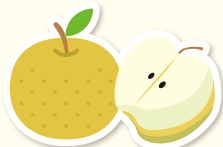
リンゴ

「サワールージュ」は、昔ながらの酸味がつよい味を望む声にこたえて、宮城県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。



ナシ

宮城県では「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。



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。



宮城県の林産物

きのこ

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、宮城県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。



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三陸・金華山沖は、世界三大漁場の一つに数えられており、多くの魚が水揚げされています。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、いろいろな魚や貝類、海藻を育てています。

※水産庁HP漁港一覧より

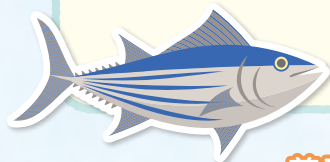


宮城県に水揚げされるおもな魚

宮城県の漁港には、サンマ、マサバ、メカジキ、カツオ、マダラ、ヒラメ、カレイ、マアジ、マイワシ、タチウオ、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。

マグロ

塩竈港は全国でも有数の水揚げを誇ります。宮城県では、クロマグロ(ホンマグロ)、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。



シラス

2017年から名取市閑上など仙南地区でシラス漁がスタート。「北限のしらす」として、名取市の特産品になりました。釜揚げシラス、天日干しシラスなどに加工されています。



養殖漁業で生産される魚介や海藻

出荷できる大きさになるまで、イカダにつるして育てます。

ホヤ(マボヤ)

牡鹿半島以北の沿岸で、3~4年かけて育てられています。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。



コンブ

気仙沼湾、松島湾などで養殖が行われています。宮城のコンブは葉がやわらかいので、むすびコンブやスキコンブに加工され、おでんなどに使われています。

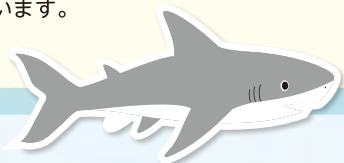


海の食材 いろいろ

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。

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。

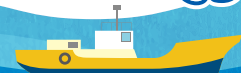


クジラ

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。



宮城にはおいしい海の幸がいっぱい!



世界三大漁場の一つに数えられる三陸・金華山沖がある宮城県は、魚の水揚げ量が多いのはもちろんですが、魚や貝、海藻などを育てる養殖にも力を入れています。宮城の海で育った、栄養豊富でおいしい海の幸をたくさん食べてください。

ホタテ



プランクトンが豊富な宮城の海で育ったホタテは貝柱が大きく、プリプリしているのが特徴。ホタテには、タンパク質のほかビタミン B1 やタウリンが豊富に含まれています。タウリンは、疲労回復、視力回復などに効果があるとされています。

日本で初めてギンザケの養殖に成功したのは、宮城県(志津川湾)です。生産量は現在、国内産ギンザケの9割を占めています。身をきれいな紅色にする色素の元となっているアスタキサンチンは、抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。



ギンザケ

カキ



松島湾のカキ養殖は、約400年前に始まったと伝えられています。カキは、高タンパクで、カルシウム・ビタミンなど多くの栄養成分が含まれており、「海のミルク」と呼ばれています。免疫成分を活性化させる亜鉛や鉄分も含まれているため、風邪予防にもおすすめです。

豊かな潮流の恵みを受けて育ったノリは、「みちのく寒流のり」という名前で全国に届けられています。低カロリーで、たんぱく質や食物繊維、ミネラルも豊富に含まれています。パリパリとした食感と磯の香りで、ごはんがよりおいしく食べられます。



ノリ

JFみやぎ(宮城県漁業協同組合)は
安心と信頼で宮城の水産業を支えます

宮城県漁業協同組合

〒986-0032
宮城県石巻市開成1番27
☎ 0225-21-5711

ホームページ



オンラインショップ



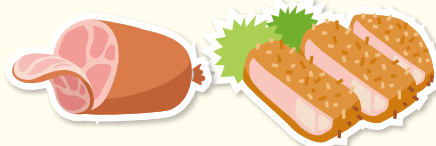
宮城県の畜産物



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。

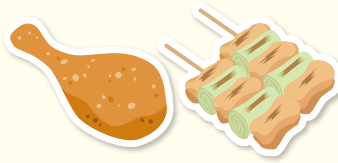
豚肉

みやぎのポーフ
宮城野豚、宮城野豚みのり、しもふりレッド、JAPANX、伊達の純粋赤豚など、宮城発のブランド豚が多数誕生しています。



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。蔵王土鶏、宮城県産森林どり、竹鶏一黒シャモなどのブランド鶏があり、それぞれおいしさに特徴があります。



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
せんだいぎゅうめいがらうしんきょうぎかいさくてい
(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。



※イメージ

宮城県産

“森林どり”は

ジューシーで旨みが強い、美味しい国産鶏肉です。

森林
SHINRINDORI
JAPAN MADE
どり

森林どり公式キャラクター「ピヨポックル」

ジューシーな
味わい

旨みが強い

くさみが少ない

ビタミンEが豊富



宮城事業所 製造部 部長
千葉 真也さん

宮城県出身の千葉です。
知っていますか、宮城県にも美味しい鶏肉があることを！
自然豊かな宮城県内の農場で真心を込めて育て、石巻市にある工場で製品化した宮城県産のブランド鶏、「森林どり」！
宮城事業所225名の仲間達が強い絆で繋がり作り上げる自慢の鶏肉です。是非、食べてみてください。

宮城事業所で一緒に働きませんか？

2024年に蒲谷町に最新鋭の加工工場を新設します。
一緒に宮城県産森林どりを生産加工し、食を通して安全・安心・美味しさを食卓へ提供する仲間になりましょう。

お問い合わせ先はこちら TEL: 0225-73-2011
taki@wellfam-foods.co.jp



森林どりは、「森林のエキスを配合した飼料で育っています。」

ミネラルや有機成分を多く含む国産常緑広葉樹の樹皮から作られる「森林のエキス」を配合しています。
鶏の腸内環境を改善し、健康体質となることで、肉質がよくなり、美味しい鶏肉になります。

森林どり 産地パック

産地で真空パックしているのので、鮮度そのままご家庭にお届け！



鮮度キープ

極力空気に触れない状態を保つため産地で真空パック！そのまま冷蔵・冷凍保存ができて便利！



ウェルファムフーズは
楽天イーグルスを応援しています。
森林どリストadium界

\\Instagram配信中心!!
Instagram 公式アカウント
森林どりのピヨポックル
@piyopokkur

森林どり
ブランドサイト
商品、販売店、
レシピはこちら▶



株式会社 ウェルファムフーズ



おいしい
人気の

みやぎの名物

「名物」とは、その土地ならではの有名な産物のことです。食材に恵まれた宮城県には、全国的に人気のある名物がたくさんあります。それぞれの土地の名物は、先人の知恵と努力によって生み出され、受けつがれてきました。これからもずっと、大切にしていきたいですね。

笹かまぼこ



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。

「笹かまぼこ」という名前の由来については、「すり身を手の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」「仙台藩祖・伊達政宗公の家紋



『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」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。

魚には、筋肉や骨をつくるために必要な栄養素のひとつである、たんぱく質が含まれます。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なのです。



牛タン

仙台で牛タンを食べるようになったのは、70年あまり前のこと。料理人の佐野啓四郎さん(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、工夫を重ねて牛タン焼きを始めました。

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。しょくもつせんいが豊富な麦飯と一緒に食べるセットは、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。



ずんだ餅

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。

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」など、さまざまな説があります。



白石温麺

そうめんを短くしたような形状のめんでは、油を一切使わず、小麦粉と塩だけでつくっています。あたたかくしても冷たくしても、おいしく食べられます。

はじまりは400年ほど昔。白石に住む孝行息子が病気の父親のために、旅の僧に教わっためんをつくりました。このめんのおかげで父親は無事回復し、息子のあたたかい思いやりにちなんで「温麺」と名づけられました。



油麩丼

油麩は焼き麩を油で揚げたもので、明治の末期に登米のとうふ店が考案しました。

30年ほど前に、同じく登米の旅館のおかみが、肉が苦手なお客さんのために、豚カツのかわりに油麩を使ってつくったのが油麩丼です。登米の郷土料理として親しまれていましたが、全国的なイベントを通して、宮城の新たな名物として広く知られるようになりました。



第65回 全国水産加工たべもの展

水産ねり製品部門

農林水産大臣賞
受賞

ご自宅からも
ご注文



株式会社 阿部蒲鉾店

本社/宮城県仙台市青葉区中央2-3-18

魚の旨さを感じよう!



ラジオCM放送中 仙台名産 牛たんです!!

牛たん焼き専門店「牛たん伝説 和顔」
牛たん一筋の職人が作った店

昭和62年から30年以上、
牛たん一筋の職人が監修した
「牛たん居酒屋和顔」。
自社独自の味付け製法で漬け
込んだ牛たんを、プロの調理にて
提供。



タレントの萌江さんご来店

【店舗情報】
仙台市泉区長命ヶ丘5丁目12-1
ロイヤル青葉1F
営業時間:17:00~23:00
定休日:日曜日
TEL:022-343-8032



「お店の味」をご家庭でも

「美味しいお店の牛たんを、各家庭で楽しんで欲しい。」との思いからスーパーでの販売を開始。
また、全国的にも珍しい「牛たん自販機」にて
24時間販売中。
現在まで大好評を頂き、全国80ヶ所以上に設置。
宮城県内でも49台設置中。
これからも「和顔」の商品を皆様の元へお届けしてまいります。

わげん 和顔の牛たん自販機



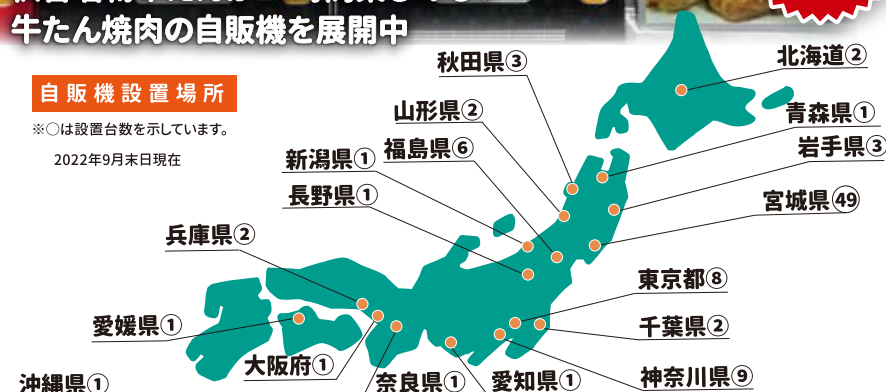
全国80ヶ所以上で展開中

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

自販機設置場所

※○は設置台数を示しています。

2022年9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/



Date fm AIR JAM Fridayで
紹介して頂きました



順次、設置場所
拡大中!!

食べることは、生きること

元気に成長するための「食べ方」



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、ただ食べれば良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。



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ったりす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。



「栄養バランスのとれた食事」
をとろう！

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。

「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。

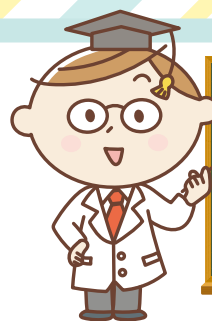
●定期点検実施優良車のあかし！

●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/>



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。

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

健康な体をつくるための食事として正しいのは？

- ①お肉が中心の食事 ②脂質が中心の食事
③栄養バランスを考えた食事



Q2

誕生してから今年で5周年目となる宮城のお米「だて正夢」の食感の特徴は？

- ①シャリシャリ食感 ②もちもち食感 ③パリパリ食感

Q3

栄養豊富で青汁の原料にも使われているケールは「〇〇の王様」と呼ばれている。〇〇に入る言葉は？

- ①野菜 ②果物 ③山菜

Q4

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、
宮城の牛肉のブランド名は？

- ①松阪牛 ②宮城牛 ③仙台牛



Q5

「笹かまぼこ」が誕生したのはいつの時代でしょうか？

- ①明治時代 ②江戸時代 ③鎌倉時代

Q6

宮城県で開発された、酸味が特徴のリンゴの名前は？

- ①サマールージュ ②サワールージュ ③タワールージュ

Q7

名取市の特産品となっている「〇〇シラス」。〇〇に入る言葉は？

- ①南限 ②北限 ③極限



答えは次のページ

レッツ チャレンジ！ みやぎの めざせ！食べもの博士

解答編



Q1
の答え

③栄養バランスを考えた食事
健康な体をつくるためには、「朝食・昼食・夕食を規則正しくとる」「間食は量と時間を決める」なども心がけましょう。

Q2
の答え

②もちもち食感
「だて正夢」は、上質なもちもち食感が特徴のお米です。「だて正夢」という名前は、仙台藩祖・伊達政宗公にちなんでつけられました。

Q3
の答え

①野菜
独特の苦みがあるケールは、食物せんい、ビタミンC、カルシウム、鉄分などの栄養素がバランスよく含まれていることから「野菜の王様」と呼ばれています。

Q4
の答え

③仙台牛
「仙台牛」は、「黒毛和種であること」など、さまざまなきびしい基準をクリアした牛肉だけが名乗ることを許されたブランド名です。

Q5
の答え

①明治時代
魚のすり身を材料とする「笹かまぼこ」は明治時代のはじめ、宮城県沖でヒラメの大漁が続いた時、その利用と保存のために生まれたといわれています。

Q6
の答え

②サワールージュ
「サワールージュ」は、宮城県がつくった酸味が強い品種です。このリングは、スイーツやジャムといった加工品をつくるのに適しています。

Q7
の答え

②北限
名取市閑上など仙南地区でのシラス漁は、2017年にスタートしました。名取市の特産品である「北限のシラス」は、釜揚げ、天日干しなどに加工されています。

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」



朝ごはんの効果

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。



朝ごはんと学力

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。

出典：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）」より



おいしいパンができるまで



1
小麦粉とイースト菌、卵を混ぜる。



2
生地をこねていき、発酵させる。



3
パンの形に成形し、オーブンで焼いていく。

日々愛情を込めて作っています！



できあがり！

パンセでは、地場のものを食べてもらいたい！という思いから宮城県産の材料を使ったパンも販売しています。

東北・北陸地域で栽培されている宮城県産のパン用小麦品種「夏黄金」を使用したパン

このマークが目印！！



登米産のひとめぼれを使用した米粉のパン



蔵王地養卵も使用



お近くのパンセで

パンセ南中山本店
パンセ仙台駅店
パンセ鉤取本店

パンセ遠見塚本店
パンセ長町店

パンセ福室本店
パンセ利府本店
パンセ鶴ヶ谷店

パンセ石巻本店
パンセ富谷本店
パンセ名取本店

Instagram更新中！HPはこちらから！



東北ろうきん

ATMお引出し手数料 全額還元サービス お給料、年金の受取りも便利！



※ATMご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、ご利用回数分即時キャッシュバックいたします。

詳しくはこちら

24h
実質

いつでも
ATMお引出し
手数料が

0円



2022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
東北ろうきん

受付時間 平日9:00~17:00
0120-1919-62
https://www.tohoku-rokin.or.jp

東北ろうきん公式SNSアカウント
友だち追加・フォローをお願いします▶



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たのしいですね。

(レシピは、平成30年度みやぎベジプラスメニューより)



材料(2人分)

チンゲンサイ……………2株(200g)
ごま油……………少々
干しいたけ……………2枚
豚ひき肉……………50g
長ねぎ……………1/2本(50g)
にんにく・しょうが……………各1/2片
ごま油……………適量
干しいたけの戻し汁……………100ml
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1/2
糸唐辛子……………適宜
サラダ油……………6g
めんつゆ……………7.5g

作り方

※干しいたけは、一晩水で戻しておく。

- 1 干しいたけ、長ねぎはみじん切りに、にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- 2 チンゲンサイは長さを2〜3等分に切り、根元の部分は縦6等分に切っておく。
- 3 鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがきたら豚ひき肉を入れ、しっかりと炒める。さらに、長ねぎ、干しいたけも加えて炒める。
- 4 ③に干しいたけの戻し汁、酒、しょうゆを加え、沸騰したら水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 5 別のフライパン又は鍋に水100ml、ごま油を少々入れ、火にかけ、沸騰したらチンゲンサイを根元の部分から順に入れてさっと蒸し茹でにして器に盛る。
- 6 ④のしいたけあんをのせて、糸唐辛子を飾る。

チンゲンサイのしいたけあんかけ

野菜ソムリエプロ・だしソムリエ・宮城県食育推進会議委員 大坪律子



カラダおもしろいポイント

野菜、しいたけ、豚肉の出汁(だし)の相乗効果でうま味がたっぷりです。長ねぎ、にんにく、しょうが、ごま油の香りが食欲をそそります。

材料(2人分)

【くるみソース】
くるみ……………2粒
みそ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
青じそ……………1枚
すり白ごま 小さじ1/2

【ツナポテト】
ツナ缶(油漬)……………1/2缶
じゃがいも……………120g(大1個)
ゆかり……………少々
豆乳……………大さじ1
こしょう……………少々

ツナポテト、くるみソース(上記)

サニーレタス……………20g
さやいんげん……………10g
きゅうり……………30g
にんじん……………30g
海苔……………1枚

作り方

【くるみソース】

- 1 くるみをすりこぎなどで砕く。
- 2 みそ、みりんを耐熱皿に入れて電子レンジで30秒加熱する。
- 3 粗熱を取り、くるみ、ごま、刻んだ青じそを加え混ぜ合わせる。

【ツナポテト】

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま4等分に切り電子レンジで6分加熱する(※やわらかくなるまで)
- 2 ツナ缶は油をきっておく。
- 3 じゃがいもは熱いうちに皮をむき、マッシュする。
- 4 2と3を合わせ、ゆかり、豆乳、こしょうで味を整える。

ツナポテトとくるみその野菜海苔巻き

みやぎ食育コーディネーター・みやぎ健診プラザ管理栄養士 松井育菜



カラダおもしろいポイント

片手で食べられるので、朝ご飯にもお弁当にも最適。海苔、ごま、青じその香りと、くるみ、豆乳のまろやかさでコクを出して、塩分を控えています。

- 1 きゅうりとにんじんは千切りに、さやいんげんは両端を切り落とし、ラップをしてレンジで1分加熱する。
- 2 ラップの上に海苔を置き、ツナポテトを薄く伸ばす。
- 3 ②にサニーレタス、さやいんげん、きゅうり、にんじんを並べ、ソースを乗せる。
- 4 具を丸めるように端から巻き、形を整える。
- 5 8等分にカットする。

セロリとクリームチーズのサラダ

宮城県栄養士会・広南病院栄養管理部 五十嵐祐子



カラダおもしろいポイント

調味料に塩は使わず、乳製品のうま味を生かした、こくのあるサラダです。

材料(2人分)

セロリ……………1本(100g)
クリームチーズ……………60g
牛乳……………大さじ1
レモン汁……………小さじ2
はちみつ……………小さじ1
トマト……………1個(150g)
セロリの葉

作り方

- 1 セロリは皮をむき、1cm角のさいのめに切ってからさっと熱湯でゆでて苦みをとる。ざるにあげて水気をしぼっておく。
- 2 クリームチーズと牛乳は、電子レンジで約20秒加熱し、やわらかくしてよくまぜ、レモン汁、はちみつを加える。水気を切ったセロリを入れてあえる。
- 3 トマトは6等分の輪切りにし、上にチーズであえたセロリをのせ、彩りに葉を飾る。

冬瓜のスパイシースープ

みやぎシニア食育コーディネーター 松浦朋子



カラダおもしろいポイント

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(塩分)を体外に排泄するのを助ける効果があります。クミンパウダーなどの香辛料の香りを生かして食塩量を控えめにしています。

材料(2人分)

冬瓜(皮とワタを除いたもの)……………150g
じゃがいも……………中1個
たまねぎ……………30g
しめじ……………30g
れんこん……………20g
レタス……………30g
大豆水煮……………10g
にんにく……………1片
しょうが……………5g
粗挽きこしょう、塩……………少々
干し貝柱スープの素……………小さじ2
オリーブ油……………大さじ2
クミンパウダー……………少々
水……………400cc

作り方

- 1 冬瓜を食べやすい大きさのいちよう切りにし、水から茹でて、透明になりやわらかくなった後火を止め、ざるにあげる。
- 2 じゃがいもを食べやすい大きさのいちよう切りにし、さっと水にくぐらせざるにあげる。
- 3 たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 4 にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 5 オリーブ油でにんにく、しょうがを炒め、香りが立ってきたら、たまねぎ、じゃがいもを加え透明になるまで炒める。
- 6 ⑤に水400ccと干し貝柱スープの素を加え、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- 7 ①の冬瓜を加え、粗挽き黒こしょう、塩で味を整え、すり下ろしたれんこんを加えてとろみがつくまで静かにかけ混ぜる。
- 8 ちぎったレタスを加え、さっと混ぜる。
- 9 器に盛り、大豆の水煮をトッピングし、好みでクミンパウダーを振る。

野菜たっぷりメニューでヘルシー元気!

材料(2人分)

長いも……………100g
きゅうり……………60g
赤パプリカ……………30g
白ごま……………0.1g
酢……………大さじ2
さとう……………大さじ1
塩……………小さじ1/5

作り方

- ①長いもは、皮をむいて乱切りにする。
 - ②きゅうり、赤パプリカも乱切りにする。
 - ③酢・さとう・塩を混ぜ、電子レンジで30秒加熱する。
 - ④①、②をビニール袋に入れ、冷めた③と白ごまを入れて一晩冷蔵庫に寝かせる。
- ※翌朝食べられます。

カラフルピクルス

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

簡単! 作り置きができるレシピです。
サラダ感覚でたくさん食べられます。
市販のらっきょう酢でも美味しくつくれます。



エコ・クッキングのすすめ

環境にやさしい工夫を取り入れて料理しよう!

「買い物」での工夫

旬の食材を選ぶ

旬の時期に採れる食材は、栽培するときにかかるエネルギーが少なく、とってもエコ。食材の「旬」を意識しましょう。

地産地消を心がける

食材を輸送するために、多くのエネルギーが必要となります。できるだけ宮城県産の食材を買うようにしましょう。

「食事」での工夫

食べられる量を考えて作る・盛り付ける

食べ残しはもったいないだけでなく、食材の生産や輸送、調理にかかったエネルギーやごみとして処理するためのエネルギーがムダになってしまいます。

「調理」での工夫

食材をムダにしない

にんじん、だいこんなど皮ごと食べられるものは皮ごと使うなど、生ごみを減らす工夫をしましょう。

エネルギーを上手に使う

なべを火にかけるときはふたをする、なべ底から炎がはみ出さないようにするなど、ガスをムダにせず上手に使う工夫をしましょう。

「片付け」での工夫

節水を心がけ排水を汚さない

油で汚れた食器は重ねないようにすること、洗剤をおけを使うこと、汚れの少ないものから順番に洗うことなど、少ない洗剤と水で洗えるよう工夫することが大切です。

仙台市ガス局のホームページにはレシピを多数掲載中♪
こちらからご覧になれます。



暮らしきも、**JOYガス**
仙台市ガス局



化学調味料無添加のガラスープを使った!

親子で作ろう!

かんたんレシピ



化学調味料を使わず、チキンエキスをベースに野菜や香辛料をほどよくブレンドした、あらゆる料理に使いやすいガラスープです。

簡単わかめスープ

材料 1人分

- ・カットわかめ(乾燥)……………2つまみ
- ・いりごま(白)……………小さじ1/2
- ・ユウキ食品 化学調味料無添加のガラスープ……………小さじ1・1/2
- ・熱湯……………1カップ(200ml)
- ・ごま油……………少々

作り方

マグカップにごま油以外の材料を全部入れてよく混ぜてからごま油をかける。



お好みで缶詰のコーンを入れたり、梅干しを入れてさっぱり味にするのもおすすめです。

かたぬきパプリカ&チーズのチョレギサラダ

材料 2人分

- ・サニーレタス……………4枚
- ・きゅうり……………1/2本
- ・黄パプリカ……………1/2個
- ・ミニトマト……………6個
- ・スライスチーズ……………1枚
- ・刻みのり……………適量

【ドレッシング(作りやすい分量)】

- ・しょうゆ・ごま油……………各大さじ1
- ・酢……………小さじ1~2(お好みで)
- ・いりごま……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ユウキ食品 化学調味料無添加のガラスープ……………小さじ1
- ・にんにく(チューブ)……………小さじ1/2

作り方

- ①ブリーツレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、きゅうりはピーラーで薄く削る。
- ②①を冷たい水に5分ほどさらしてパリッとさせたらザルにあけて水気をしっかりきる。
- ③パプリカはへたと種をとり内側の面から型で抜き、チーズも同様に型抜きをする。(型抜きで残った部分もサラダで使う)
- ④ドレッシングはジャムなどの空き瓶に入れてよくふる。
- ⑤お皿にレタス、きゅうり、パプリカ、トマト、チーズをバランスよくのせて上から刻みのを散らしてドレッシングをかける。



余ったドレッシングは、豆腐にかけたり鶏肉を炒める味付けに使ってもおいしくいただけます。

包丁を使わずに作れる今回の2品はお手伝いにもおすすめです。

サラダはちぎって、型抜きをして、混ぜて…と自分ができる作業がたくさんあるので、自分で作った料理!という達成感が得られます。野菜が苦手なお子さまでも食べてみようという気持ちにつながりやすいです。ぜひお試しください。

ユウキ食品(株)仙台営業所 栄養士
みやぎシニア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

〳 当社商品を使用した食育教室を実施しています。〵

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



掲載商品の
特設ページはこちら



親子で考える

食について楽しく学びながら、一緒になぞを解いてみよう!

Q1

たぬきが詩を書きました。
詩の中にかくれているとりすぎ注意の調味料はなにかな?
いさぬがしたり、てぬきをしながら見つけてね。

おいしい タイだ	きたいして タイ	きたい だい	いきいきした タイ	いい タイだ	きた きた タイだ	「タイ」 作: たぬき
-------------	-------------	-----------	--------------	-----------	-----------------	----------------

「だ」=「た」
だよ。



ヒント! たぬきの言葉は「た」を抜いて読もう。
いきぬき、てぬきも同じだよ。

答え

Q2

ふしぎなかぎと暗号を書いた紙がとどきました。
かぎを使って、暗号を解こう!

【暗号文】

ん は ご
を い さ
か い さ
え る あ
と

【ふしぎな鍵】



ヒント! ふしぎな鍵は、矢印になっているよ。
矢印の方向に読んでみよう。

答え

食育なぞとき



最後にできあがったキーワードを送ると、ごうか賞品が当たるよ!

Q3

いろいろな数字を書いた表のなかに、
ある言葉がかくれています。
計算問題を順番に解いて、答えの数字をチェックしよう。

【表】

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32

【計算問題】

1文字目

- ① 6+3 ② 20÷2 ③ 9+2 ④ 4×6÷2 ⑤ 4×5-1
⑥ 5-3 ⑦ 2×5 ⑧ 36÷2 ⑨ 5×6-4

2文字目

- ① 33÷11+8 ② 4×3 ③ 50-37 ④ 30-16
⑤ 1+1+1+1 ⑥ 8+4 ⑦ 100÷5
⑧ 3+2 ⑨ 25-12 ⑩ 8×3-3 ⑪ 5×6-1

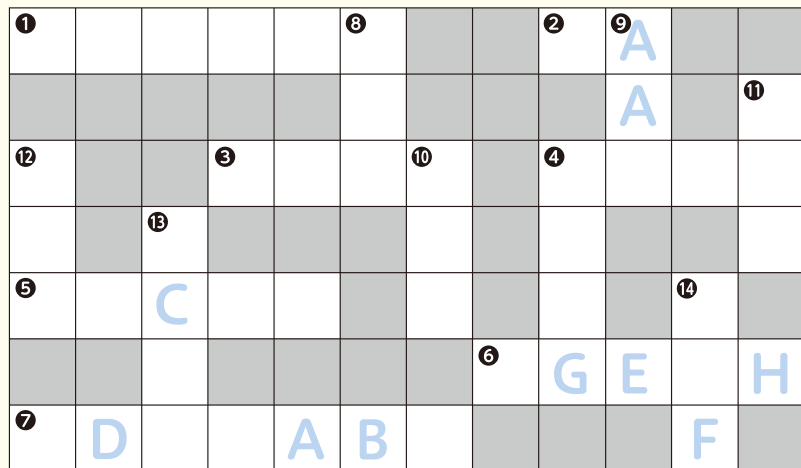
3文字目

- ① 1+4+3 ② 7+8 ③ 9×2+4
④ 4×4-1 ⑤ 40-17 ⑥ 3×10+1

ヒント! 答えを順番に結ぶと、ある文字が浮かび上がるよ。

答え

Q 4



- ① 宮城で生産されているお米の品種。もちもちした食感であまみがあるよ。 ヒント! P9
- ② 「豊水」「幸水」、なんの果物? ヒント! P12
- ③ 魚のすり身をつかった宮城の名物「笹●●●●●」。 ヒント! P18
- ④ 実は宮城県は、(タテ8の答え)の人や、●●●●●が高い人が多いため、子どもの時からバランスのとれた食事を3食規則正しくとることが大切だよ。 ヒント! P6
- ⑤ 宮城県の出荷量は全国1位。「●●●●●」や「仙台せり」として出荷されているよ。 ヒント! P10
- ⑥ 宮城県がつくったオリジナルイチゴ。つぶが大きく、すっきりとした甘さがあるよ。 ヒント! P12
- ⑦ その土地でつくったものを、その土地で消費しようということだよ。 ヒント! P7
- ⑧ 食べることと●●●●●はつながっているよ。 ヒント! P6
- ⑨ メタボリックシンドロームの略だよ。 ヒント! P6
- ⑩ 現代の食事は、昔に比べてお肉や●●●●●の多い食品が多いんだ。 ヒント! P6
- ⑪ 大崎地域に広がる世界農業遺産は「大崎●●●●●」。 ヒント! 裏表紙
- ⑫ 宮城県で開発された銘柄豚のひとは「しもふり●●●●●」というよ。 ヒント! P16
- ⑬ ネズミザメの心臓＝「●●●●●の星」 ヒント! P14
- ⑭ 宮城県の農業における売上額の約38%を占める産業は? ヒント! P16
- ⑮ 親潮と黒潮がぶつかる三陸・金華山沖には、サンマ、サバ、●●●●●、マグロなどがやってくるよ。 ヒント! P13

答え

A B C D E F G H C みやぎ

キーワードを送って豪華賞品をゲットしよう!!

全部のなぞときの答えを組み合わせると、キーワードが完成します。
Date fmのHPにある応募フォームに、キーワードを入力し、アンケートにお答えください。正解者のなかから抽選で合計35名様に、宮城県の「おいしいもの」をプレゼント! さらに、正解者全員に「むすび丸ステッカー」をプレゼントします。

キーワード



野菜を食べよう
減塩しよう
朝ごはんを食べよう



仙台牛ステーキ肉 (10,000円相当)



5
名様

ささ結 (2,500円相当)



10
名様

仙台いちご2パック (2,000円相当)



20
名様

写真はイメージです

応募について

締切日

2023年1月31日(火)まで

応募フォームはこちら



【注意事項】

- ・ご応募はお一人様1回のみとさせていただきます。
- ・当選者の発表はご本人へメールで連絡を行い、その後プレゼントをお送りします。
- ・住所の誤り、転居等によりプレゼントをお届けできない場合は、当選を取り消させていただきますので、ご注意ください。
- ・プレゼントの発送先は、日本国内に限定させていただきます。

【個人情報の取扱いについて】

- ・本企画に関連して取得した応募者の個人情報は、抽選、当選者へのご連絡、プレゼントの発送など本企画の実施のためにのみ利用いたします。



©宮城県・旭プロダクション

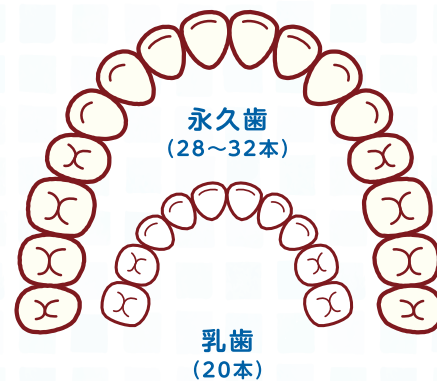
よくかんで 味わって 食べましょう

一般社団法人宮城県歯科医師会
地域保健部会副会長
鈴木 宏明

お口の中を鏡で見てください。どれが乳歯でどれが永久歯か、皆さんはわかりますか？ 乳歯は白、ちょっと黄色っぽいのが永久歯です。永久歯はこれからずっと使っていくので大切にしましょう。

ところで、歯の役割は知っていますか？ 「前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶす」歯の本数に合わせてかめる・食べられるという口の働きの発達が段階的に少しずつ変わっていきます。乳歯が抜けて永久歯がはえてきたとき、「なんかかみにくい」と思っている人いますよね。反対に「全然だいじょうぶだよ」という人もいるかもしれません。もしかしてあまりよくかんで食べてないのでは？ まる飲みしているかも？ よくかんで食べましょう。

そして規則正しく食事をすることも大切です。朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんはしっかり食べていますか？ その間におやつは何回食べていますか？ おやつ回数が多いとむし歯になりやすいので、回数はひかえめに。



乳歯から永久歯にはえ変わる時期は、6歳～15歳といわれています（個人差があります）。永久歯の数が増えてきたら、今まで以上にしっかり歯みがきをし、大切にケアしましょう。

永久歯の役割



奥歯（臼歯） きやうし

食べ物をすりつぶします

犬歯 けんし

食べ物（肉など）を引きさきます

前歯（切歯） せつし

食べ物をかみ切ります



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。/

みちのけのカタチ

4XNEW1

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21-2605,217/2,業務部

「毎日忙しいけど、なんとか時間をやりくりしてがん検診受けることにしました。だって、「まだまだやりたいことたくさんあるでしょう？」」

がんは早期発見・早期治療が大切です。
定期的に検診を受けましょう！



公益財団法人 宮城県対がん協会

TEL 022-263-1525

宮城 対がん

検索



食品ロスを減らそう！

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だけでなく、環境にも悪い影響^{えいきょう}をあたえてしまいます。食品ロスを減らすために、おうちの人といっしょに、できることから取り組んでみましょう。

日本の食品ロスの状況※

国民1人当たり食品ロス量
1日 約113g

年間 一人あたり
おにぎり約410個分を
捨てています。

1個100gのおにぎりとして計算

日本の食品ロス 年間 522万トン

工場やお店などの事業活動で発生する食品ロス 275万トン(53%)

家庭で発生する食品ロス 247万トン(47%)

※2020年度推計値
資料:総務省人口推計(2020年10月1日) 2019年度食料需給表(確定値)

フードドライブに協力しよう！

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉団体や施設、フードバンクなどを通して、食料支援を必要としている人たちに届ける活動です。おうちの近くでも協力食品の回収を行っている場所があるので、自治体のHPなどで確認してみましょう。

フードドライブのしくみ



宮城で活動中のフードバンク

フードバンクは、品質に問題が無い安全に食べられる廃棄食品を、企業や一般家庭などからゆづり受け、必要としている人の元へ届ける取り組みを行っている団体です

NPO法人

ふうどばんく東北AGAIN(あがいん)

東北で一番長く活動しているフードバンクです。宮城県内のさまざまな団体と連携して、困っている人を多方面から支援しています。



フードバンク仙台

2020年5月から活動を始めました。食料支援だけでなく、支援を必要とする個人の方を対象に、きめ細かな聞き取りを行い、生活相談支援を実施しています。



災害に備えて食料を確保しておこう



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、常に一定量の食料

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の日用品も、使いながら常に一定量を確保しておくようにすると安心です。

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。

— 楽しいいろいろ、笑顔があふれるファミリーランド —

プレナミヤギ

営業時間 10:00~23:00 宮城県石巻市不動町 2-15-24 <http://www.plena.co.jp>

☎0225-93-3325

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



仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科では、未来の管理栄養士を目指す学生が学んでいます。管理栄養士に求められる基本的な資質・能力は、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^{みが}磨くことを目標に、日々活動しています。宮城県の健康課題について啓発普及を行ったり、ベガルタ仙台の試合の際にブースをいただいて、訪れたみなさんに「野菜を食べよう」やメタボ予防のキャンペーンをしたりしています。

コロナ禍でも感染対策をしながら地元のみなさんと交流し、新しい生活様式を活用した食の未来への情報発信にチャレンジしています。



ベガルタ仙台での
ブース参加

仙台牛を食べて みんなで 元気になろう!!

お肉には、
体をつくるもとになる
たんぱく質が豊富に
含まれているよ



仙台牛PRキャラクター
牛政宗くん

深い愛情で「おいしさ」と「安心」を育てます。

霜降りと赤身のバランス、きめの細かさ。宮城で出荷された牛の中から厳しい基準をクリアし、最高ランクに格付けされた「仙台牛」。自然豊かな宮城の土地で、生産者の惜しみのない愛情が、最高の仙台牛を育てます。



仙台牛銘柄推進協議会 JA全農みやぎ
宮城県遠田郡美里町北浦字生地22-1 TEL.0229-35-2720

仙台牛銘柄推進協議会



大崎耕土 世界農業遺産



**OSAKI
KOUDO**

GLOBALLY IMPORTANT
AGRICULTURAL
HERITAGE SYSTEMS



大崎耕土のランドスケープ屋敷林「居久根」

大崎耕土は、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。米づくりをするため、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、人々が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。

この大崎耕土の巧みな水管理システムは、平成 29 年に国際連合食糧農業機関（FAO）から世界農業遺産に認定されました。

大崎耕土の自然環境を
大崎耕土の人々や生きものに
大崎耕土の食文化を
大崎耕土の豊かな食を未来に

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



大崎耕土の食文化の「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。大崎耕土では、大崎耕土の魅力である豊かな食を伝えるため、世界農業遺産ブランド認証制度があります。「お米」、「野菜」、「岩出山凍り豆腐」、「日本酒」などの食を通じ、環境を守る取組などによって認められた商品には、認証マークが貼られ販売されています。



世界農業遺産「大崎耕土」
大崎地域世界農業遺産推進協議会

Web
<https://osakikoudo.jp>



Facebook
<https://www.facebook.com/osakikoudo.giahs/>



Instagram
https://www.instagram.com/osaki_giahs/

