



食で育む「家族愛」

— 幸せは家族の食卓から —

「食卓」は「コミュニケーション」の場であり、
家族の絆を強める場です。
また、みんなが集まるのも食事の時間。
人と人をつなぐ幸せの場にぶちあわせ
食卓メニューを作りたい。
幸せは食から始まるのではないでしょか。
これからも食を中心とした幸せを
広げる活動を続けてまいります。

相田幸二

幸せ料理研究家
相田幸二(こうちゃん)

宮城県民共済は地域とのふれあいを大切に
し、地域貢献活動の一環として「こうちゃんの
スマイルクッキング教室」を実施しています。
この教室を通して、おいしい料理を学んでい
ただくのはもちろんのこと、「食文化」「食品
ロス」「SDGs」等にも興味を持っていただき、
食卓を囲んだ家族愛あふれる『食育』に繋が
ればと考えております。

※今後の「クッキング教室」については宮城県民共済のホームペ
ジのイベントスケジュールからご確認ください。



image photo



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



宮城県民共済は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

都道府県民共済グループ
宮城県民共済



はじめに

宮城県知事
村井 嘉浩



「生きる力」を育みましょう

「食育」とは、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて、「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、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもだけでなく大人になってからも、その世代にあった望ましい食習慣を身につけることが大切です。特に、「子ども」は、心身の成長が著しく、この時期の食経験は食べ物の嗜好に影響を与えることから、味覚や嗅覚などの食に関する五感を磨くとともに、食べる楽しさを経験することが必要です。

豊かな食体験を積み重ねていくことにより、「生きる力」を育み、生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送りましょう。

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)



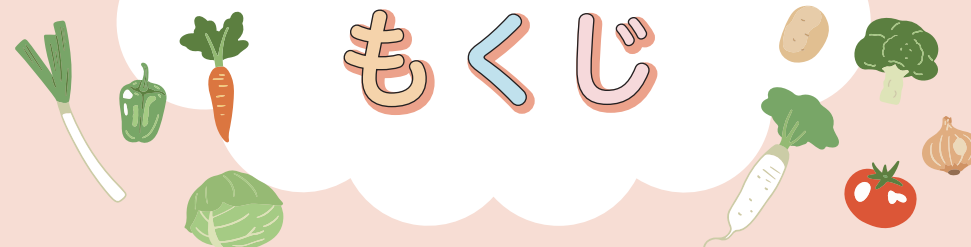
ご挨拶

佐々木裕子

食育を推進することは、私達の食生活が「自然の恩恵」の上に成り立っていることを次世代に伝えるものです。今の子ども達は、生まれながらに豊かな食材の中で育っており、東日本大震災の記憶も薄れてきています。しかし、最近では日本全国で様々な災害が発生し、「食べることで命をつなぐ」ことが改めて皆に問われているように感じます。

さらに食育は、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることへの「感謝の念」や理解を深めるものであり、大人は子ども達に、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環、いわゆる今なにげなく食べている食物が食卓にあがるまでの人々の営みをしっかりと教えなければなりません。

みんなで楽しく食べ、そして食について学ぶこと、このハンドブックがその一助になることを期待しています。



もくじ

- 2 はじめに
- 4 食べることと健康
- 5 地産地消を進めよう！／食材王国みやぎ
- 6 宮城県の農産物 米
- 8 旬の野菜を食べよう
- 9 宮城県の農産物 伝統野菜
- 10 宮城県の農産物 くだもの
- 12 地球温暖化！宮城の海に大きな変化が！
- 13 宮城県の畜産物
- 14 鶏の栄養について
- 18 みやぎの名物
- 20 ヘルシーげんき！野菜たっぷりメニュー
- 24 宮城県の酪農 乳牛
- 25 宮城の名産品の食べ方いろいろ
- 26 めざせ！おいしくたべられる元気な歯混合歯列期ってなあに？
- 28 もったいないをありがとうへフードドライブ
- 29 減らそう 食品ロス
- 30 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・電話番号を明記し、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2023」係
- 送料：1冊/180円 2冊～3冊/270円 4～5冊/320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。



健康は「食べること」から

「食べること」と「健康」は、深くかかわっています。
なぜなら、わたしたちの体は、「食べたもの」でできているからです。
「ずっと健康に良い食べ方、を心がけましょう。」

毎日楽しく過ごすために大切なもの、それは「健康」です。さまざまな健康に関する調査が行われていますが、宮城県民については、「メタボ(※) 該当者・予備群の割合が多い」「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、少し心配な結果が出ています。

メタボや高血圧は「大人の問題」と思われがちですが、長年の食習慣が深く関わっていることが多いため、子どもの頃から気をつけることで、こうした問題を退けることが可能です。

昔の人たちが主食であるお米を中心に魚や肉、野菜など、いろいろなものを

バランスよく食べていたのに対し、現在は肉や脂質の多い食品を食べる機会が増え、栄養のバランスが偏りがちになっています。また、朝食をとらなかったり、間食が多かったり、遅い時間に飲食しがちといった傾向もみられます。

大人になっても健康で楽しく暮らすためには、「栄養のバランスを考えた食事を朝・昼・夕の3食規則正しくとる」「間食をする場合は量や時間を決めて食べる」といった「健康に良い食習慣、を、早いうちに身につけることが大切です。」

宮城県では食生活の改善を目指して、「ベジプラス100&塩eco」という取り組みを行っています。ホームページではレシピもたくさん紹介されているので、ぜひ参考にしてくださいね。



※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(しつたいしやいじょう)が組み合わされることにより、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。

ちさんちしょう 地産地消を進めよう!



地域で生産したものを、その地域で消費することを、「地産地消」といいます。

地産地消には、よいところがたくさんあります。たとえば、食べる人にとっては、「旬のものを新鮮なうちに食べることができる」「いつ、どこで、どんな人がつくったものかがわかるので、安心して食べることができる」「食べ物を運ぶ距離が短いので、必要な燃料を多く使う必要がない(地球にやさしい)」「自分たちが暮らしている地域のことを知るきっかけになる」などです。また、生産する人にとっても「運ぶ費用を抑えることができる」「地元の給食や飲食店、直売所などと取

り引きすることができる」といったメリットがあります。地産地消は、食べる人、つくる人、それぞれにうれしい取り組みといえるでしょう。

それだけではありません。日本では昔から、「自分が暮らす土地でとれた旬のものを食べると健康によい」といわれてきました。今、宮城県が取り組んでいる「ベジプラス100&塩eco」(1日の食事で『あと100g野菜をとる』『あと3g塩を減らす』ことを目指す)と地産地消、その両方を日頃から心がければ、より健康的な食生活を実現することができるのではないのでしょうか。



食材王国みやぎ

100% SINGAPORE MIYAGI



自然豊かな宮城県がさまざまな食材に恵まれていることを全国に伝えるために生まれた「食材王国みやぎ」というメッセージ。この言葉はさらに、宮城県の豊富な食材をいかす活動を進めるた

めのテーマにもなっています。おいしいお米や野菜・果物、最高ランクの「仙台南」やさまざまな海の幸など、毎日の食卓で「食材王国みやぎ」の魅力を味わってみませんか。

農業と結びついた食文化を未来へ

世界農業遺産
「大崎耕土」

Web Instagram

QRコード

大崎耕土
世界農業遺産
OSAKI KOUDO
認定品

▼伝統野菜
上伊場野里芋など

▼餅文化
あんこ餅など

▼発酵食・保存食
岩出山凍り豆腐など

◀お米

大崎地域世界農業遺産推進協議会

【事務局】大崎市産業経済部農政企画課世界農業遺産未来戦略室
【TEL】0229-23-2281 【Email】osaki-giahs@city.osaki.miyagi.jp



宮城県は、「昼と夜の気温差が大きい」「豊かな水に恵まれている」といった、稲作に適した気候風土にあったことから、400年以上前から「米どころ」として知られてきました。その歴史は今も受け継がれ、県内各地でおいしくて、安全・安心なお米がつくられています。

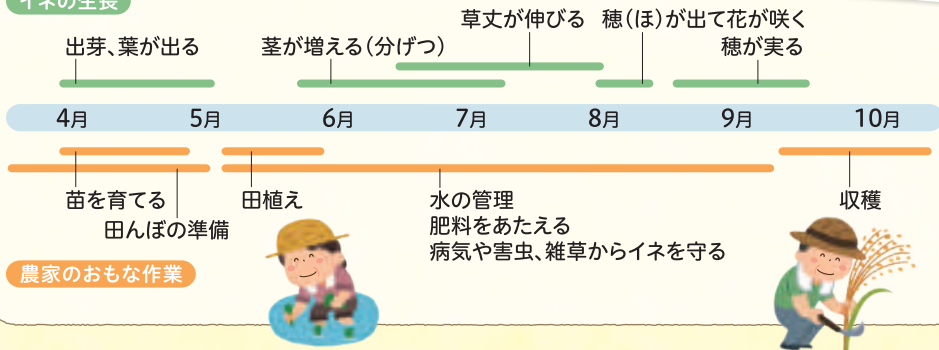
宮城の米づくり

宮城県の米づくりの歴史は、今から2000年前の弥生時代までさかのぼります。江戸時代に入ると、仙台藩の初代藩主となった伊達政宗公が、北上川をはじめ江合川、迫川、阿武隈川などの川沿いの土地を中心に治水事業を開始し、新田開発に取り組みしました。こうした取り組みが功を奏し、仙台藩は日本有数の米の産地となりました。当時、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。米づくりの歴史は今に受け継がれ、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

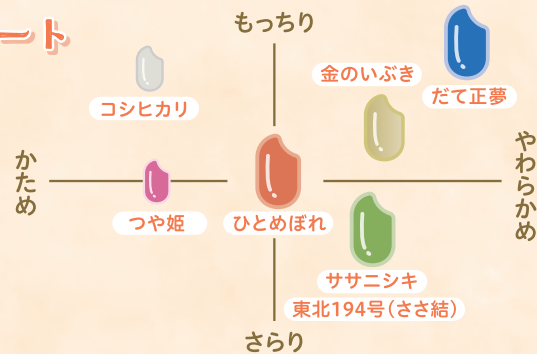
イネの生長



農家のおもな作業

みやぎ米食味チャート

【食味】とは
食品のおいしさのこと！



お米の特徴 と おすすめの食べ方

つや姫

- 粒が揃っている
- 光沢がある
- 甘味とコクのある味わい



白ごはんとして味わうのがいちばん。おにぎりやお寿司、特に素材の味を引き立てる握り寿司やちらし寿司に向いています。

ササニシキ

- さっぱりとした味わい
- 粘りが少ない
- 食感が軽い



粘りが少ないので、天ぷらや和食と合わせるのがおすすめ。お寿司やちらし寿司にもよく合います。

だて正夢

- 柔らかい
- 粘りがある
- 冷めてもおいしい



冷めてもおいしいお米なので、お弁当やおにぎりにおすすめ。煮物や和風のおかずと相性抜群です。

ひとめぼれ

- もちもちとした食感
- 甘味と粘りのバランスがよい



炊き込みご飯やカレーライスがおすすめ。いろいろな具材と一緒に炊くと、お米の甘味が際立ちます。

金のいぶき

- 玄米でもおいしく食べられる
- 栄養価が高い



ごま塩やふりかけをかけて、シンプルに味わうのがおすすめ。リゾットやピラフにも適しています。

コシヒカリ

- 粘りと甘味が強い
- ふっくらとした炊きあがり



日本料理と相性がよく、和風のおかずと合わせるのがおすすめです。天丼やうな重のごはんにぴったりです。

東北194号(ささ結)

- ほどよい甘味
- 食感が軽い



和食・洋食・中華など、幅広い料理によく合います。特に、チャーハンやリゾットがおすすめです。



みやぎの環境保全米

「農業」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。

多くの小・中学校給食に「環境保全米」をお届けしています。



みやぎの環境保全米県民会議 ・ JAグループ宮城

環境保全米について詳しくはこちら



旬の野菜を食べよう

「旬」は、野菜などが一年でいちばんおいしく食べられる時期のことです。
「旬の野菜」は味がよいだけでなく、栄養も豊富です。毎日の食事に「旬」をとりいれて、季節の味わいを楽しみましょう。

春の野菜



玉ねぎ

生食では特有の辛みと香り、加熱すると甘みが楽しめる万能野菜です。

キャベツ

春キャベツは葉がやわらかいので、生でおいしく食べることができます。

ほうれん草

ビタミン、ミネラルを豊富に含む、栄養満点の緑黄色野菜です。

夏の野菜



トマト

色も大きさも豊富で、うま味成分や栄養も豊富。人気の高い夏野菜です。

キュウリ

爽やかな風味で、体を内側から冷やす働きがある、夏にぴったりの野菜です。

ピーマン

ビタミンCやβカロテンを豊富に含む、栄養価の高い緑黄色野菜です。

秋の野菜



大根

消化を促進する複数の酵素が含まれる、胃腸にやさしい緑黄色野菜です。

かぼちゃ

栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。特にカロテンが豊富に含まれます。

じゃがいも

ビタミン類が豊富なため、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。

冬の野菜



ネギ

緑色の部分には、β-カロテンやビタミンCといった栄養が豊富に含まれます。

白菜

冬の定番・鍋料理に欠かせない葉物野菜。ビタミンCを含むので風邪予防にも。

キャベツ

葉がしっかり巻いており甘みが強い冬キャベツは、煮込み料理に最適です。

宮城県の農産物

伝統野菜

それぞれの土地で昔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、定着した野菜を「伝統野菜」といいます。宮城県内でも、さまざまな伝統野菜が栽培されています。



仙台白菜

仙台市

松島湾の離島で育種された「松島白菜」。「仙台白菜」は、これをさらに品種改良した「松島純2号」「松島新2号」などの総称です。松島系の白菜は、中味が白く、やわらかで甘味が強いのが特徴です。



上伊場野里芋

大崎市三本木

きめが細かく、ねっとりとした食感が楽しめる里芋。上伊場野の土壌で育てないと、この里芋のようにねっとりとした食感にはなりません。生産量も限られるため、「幻の里芋」と呼ばれて珍重されています。



鬼首菜

大崎市鳴子

独特の辛みとうま味が特徴の伝統野菜です。根・茎・葉のすべてが利用できるように、かつては冬の貴重な野菜として栽培されていました。鬼首以外の土地では、なぜか辛みがなくなってしまう。



松山せり

大崎市松山

シャキッとした歯ざわりと独特の爽やかな香りが特徴の「せり」は、千年の栽培歴を持つ古い野菜です。名取市では「せり鍋」に使われる冬が旬のせり（仙台せり）が名産ですが、松山地区のせりは、春先（3～5月）に出荷され、主におひたしや漬物として食べられます。



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

に入いませんか?

国が支え、安心が大きい
相対手続立年金

① 農業者なら広く入れる「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!

詳しくはこちらの二次元コードから!

お問合わせ先 一般社団法人 宮城県農業者年金基金 TEL 022-275-9164

(独) 農業者年金基金 (一社) 宮城県農業者年金基金

ラジオでCM放送中!

PR動画はこちら!

くだもの



いちご

宮城県ではいちごをはじめ、なし、りんご、ブルーベリー、いちじくといったくだもの栽培にも力を入れています。年を追うごとに、栽培されるくだもの種類が増え、くだもの狩りが体験できる施設も増えてきています。

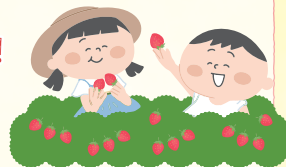
宮城県のいちごの生産量は東北一です。おもな産地である亶理町や山元町は、震災の際に9割以上の栽培施設が被害を受けたものの、復興に取り組んだ結果、震災前の生産量を取り戻しています。

いちごを食べよう！ 旬はいつ？ いちご狩りに行こう！

毎月15日は
「いちごの日」！

店頭に並ぶのは
11月上旬頃～6月頃

亶理地区を始め
仙台近郊や石巻地区にも
いちご狩り農園があります



オリジナル品種も続々誕生！

宮城県で生まれたいちごのオリジナル品種「もういっこ」。この「もういっこ」と人気品種「とちおとめ」を交配して生まれたのが、「にこにこベリー」です。東北一のいちごの産地・宮城県は、オリジナル品種の育成にも積極的に取り組んでいます。

もういっこ



- 大きな円錐形
- 果皮は鮮やかな紅色
- 果肉は淡い赤色

2008年に品種登録されました。すっきりした甘さとほどよい酸味が特長で、ついつい「もう一個！」と手がのびてしまう、おいしいいちごです。

とちおとめ



- 整った円錐形
- 甘味が強い
- 濃い赤色

1996年に品種登録されて以来、長く愛されている品種です。いちごが生まれた「栃木」と、やさしい印象の「乙女」を組み合わせで名づけられました。

にこにこベリー



- きれいな円錐形
- 果皮も果肉も美しい赤色
- 日持ちがよい

2024年に品種登録されました。酸味と甘みのバランスがよく、「作る人、売る人、食べる人、すべての人を笑顔に」という思いを込めて名づけられました。



なし



なしの生育に適した気候と豊かな土壌に恵まれた宮城県は、東北有数のなしの産地となっています。県内では、「幸水」「豊水」をはじめ「長十郎」「あきづき」「新高」など、さまざまな品種が栽培されています。

主な
生産地

蔵王町 利府町
角田市 美里町



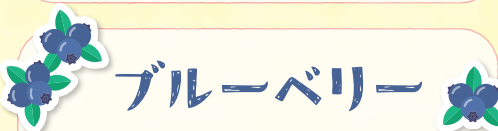
りんご



「ふじ」や「つがる」といった人気の品種に加え、宮城県初の果樹オリジナル品種「サワールージュ」などが栽培されています。「サワールージュ」は、他の品種と比べて酸味が強いのが特徴です。

主な
生産地

山元町 亶理町
蔵王町 登米市
栗原市 色麻町



ブルーベリー

初夏を代表する果物として人気が高いブルーベリーは、宮城県内でも栽培が広がってきています。農薬を使わないで栽培する農家があるほか、摘み取り体験ができる農園も増えてきています。

主な
生産地

富谷市 蔵王町
大崎市 栗原市
仙台市

いちじく



主に県南地域で栽培されています。宮城県で「いちじく」と言えば、加工用の青いいちじくを甘く煮た「甘露煮」が定番ですが、最近は生で食べるのに向いている品種も栽培されるようになってきました。

主な
生産地

蔵王町 丸森町
山元町 角田市

SUGO CAFÉ

村田の発酵食品に加え、
平日限定ランチメニューもおすすめ！

85(発酵)カツカレー
蔵王盛り 1,390円

生モッツレラの
マルゲリータ 1,090円

ティラミス 550円

ゲン担ぎナポリタン 1,290円

仙台牛合い挽き
ハンバーグ 1,650円

スポーツランド SUGO 宮城県柴田郡村田町菅生6-1 水曜定休

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

さかな博士に聞いてみよう

地球温暖化！

宮城の海に大きな変化が！



？

宮城の郷土料理にも影響！

みんなは、亶理町発祥の秋の味覚「はらこめし」を知っておるかな？

秋になると、亶理沿岸には阿武隈川で産卵するためにサケが集まってくる。サケをまるごと味わえるのが、「はらこめし」じゃ。

そんな宮城県の郷土料理が将来、気軽に食べられなくなる可能性があるんじゃないよ。

最大の原因は、海水温の上昇じゃ。ここ数年、南からの潮流・黒潮が宮城県沿岸まで近づくようになった。一方で、北からの潮流・親潮は三陸沿岸まで届かなくなった。これにより、親潮に乗って南下するサンマや秋サケの不漁が続いておるんじゃない。宮城県水産林政

部水産業基盤整備課によると、2023年に宮城県沿岸にやってきた秋サケは、2009年のわずか0.3%（2023年：約1万尾）じゃった。

こうした状況を受けて、近年「はらこめし」には、北海道沿岸や日本海側で獲れた秋サケを使用するようになっていんじゃないが、北海道でも秋サケの不漁が続いておるんじゃない。

このままいくと、秋サケを使った宮城県の郷土料理「はらこめし」を、気軽に食べられなくなる日が来るかもしれないのう。



？

宮城県の他の海産物也大ピンチ！

海水温の上昇は、他の海産物にも大きな影響を及ぼしておる。

南三陸町自然環境活用センターの研究員、鈴木将太さんによると、近年の志津川湾には、チョウチョウウオ、コブダイ、タチウオ、フエダイ、アイゴ、メジナなど、南方系の魚が多くみられるようになっていんだそうじゃ。

困ったことに、アイゴやメジナは、ワカメなどの海藻を食べる習性がある。ワカメ養殖に被害を及ぼす可能性があるんじゃないよ。

それだけではない。海水温の上昇により、ホタテや、マガキ、ホヤ、ギンザケなどの養殖にも悪い影響が出ているんじゃない。

こうした変化に対応しようと、養殖者の皆さんは、生産工程や作業時期を見直すなどして、宮城の海産物を守っておる。水産加工業の皆さんも、南方系のお魚を美味しく食べる研究を続けておるんじゃないよ。



宮城県の畜産物

宮城県の農業産出額における畜産の割合は第1位で、約43%を占めています。水田を利用した飼料米づくりや稲わらの利用、発生した堆肥を利用する等、環境にやさしい循環型の畜産に努めています。

牛肉

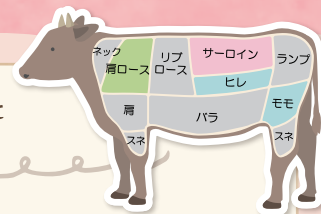
宮城県で肥育された肉牛は、品質・味ともにトップレベルと言われています。年間約25,000頭が食肉として出荷されていますが、そのうち「仙台牛」と名乗ることができるのは、約5割。霜降りや赤身のバランス、きめの細かさなど、きびしい基準をクリアした牛肉だけが「仙台牛」を名乗ることを許されるのです。

いっしょに食べよう！

牛肉と相性が良い食材

パプリカ・ピーマン・ブロッコリー・芽キャベツ・モロヘイヤ・ジャガイモなど鉄分が多い牛肉は、ビタミンCを多く含む野菜と一緒にとると、栄養を効率的に吸収することができます。

代表的な部位と主な栄養



● ヒレ・モモ肉

脂肪が少ない赤身肉。良質なたんぱく質だけでなく、鉄も多く含んでいる。

おすすめメニュー → ステーキ・ローストビーフ・ビーフストロガノフ

● 肩ロース

赤身と脂身のバランスの良さが魅力。脂質に加え、亜鉛を豊富に含んでいる。

おすすめメニュー → ビーフシチュー・肉じゃが・ポトフ・すき焼き

● サーロイン

きめが細かく、柔らかい。脂質が豊富でビタミンや鉄、亜鉛なども含んでいる。

おすすめメニュー → ステーキ

豚肉

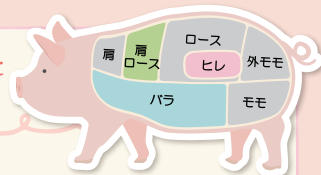
宮城県畜産試験場で開発された系統豚を使った銘柄豚「しもふりレッド」「宮城野豚（ミヤギノポーク）」、宮城野豚の仕上げ期にお米を加えた飼料を与えて育てた「宮城野豚みのり」をはじめ、「JAPAN X」「伊達の純粋赤豚」など、宮城発のブランド豚が多数誕生しています。

いっしょに食べよう！

豚肉と相性が良い食材

玉ねぎ・にんにく・長ネギ・らっきょう・にらなど豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1の吸収を促すアリシンを多く含む食材が好相性です。

代表的な部位と主な栄養



● ヒレ

きめが細かく柔らかいのが特徴。高たんぱくで低脂質。ビタミンB1・B2・B6・カリウムを豊富に含む。

おすすめメニュー → ポークソテー・酢豚・ポークピカタ・ヒレカツ

● 肩ロース

赤身の中に脂肪が霜降り状に入っていて、濃厚な味わいが特徴。ビタミンB2を豊富に含む。

おすすめメニュー → しょうが焼き・焼き豚・ポークソテー

● バラ

肉質が柔らかく、赤身と脂肪が層になっているのが特徴。脂肪が多いため、カロリーは高め。

おすすめメニュー → チャーシュー・ホイコーロー・角煮・野菜炒め

鶏の栄養 について



鶏肉のいろいろなおいしさを焼鳥で！

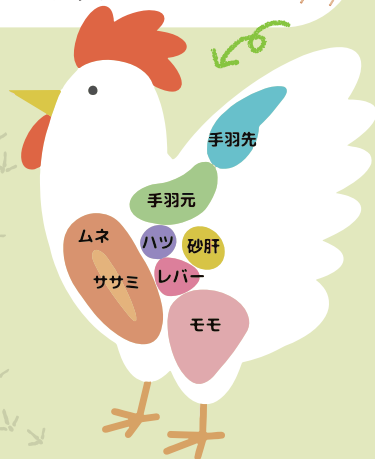
焼鳥は、鶏の品種や肉の部位、焼き方などによって、いろいろなおいしさが楽しめる鶏肉料理です。中でも高たんぱく・低脂肪なササミや砂肝、ビタミンが豊富なハツやレバーといった栄養価が高い部位は、美容や健康面から注目され、人気が高まっています。

普段食べている
部位は
どこにあるかな？



高たんぱく低カロリー！

牛肉や豚肉に比べて脂肪が少ない鶏肉は、あっさりした味わいが特徴です。高たんぱく・低カロリーである点も大きな魅力。いろいろな料理法が楽しめる、オールマイティな食材です。



鶏肉を使ったレシピ

ダブルチーズの ふんわりチキンナゲット

調理時間 20分



材料(2人分)

森林どり ひき肉(むね) … 300g
玉ねぎ(みじん切り) … 40g
塩 … 小さじ1/4
黒しょう油 … 少々
薄力粉 … 小さじ4
プロセスチーズ(1cm角) … 20g

【A】
薄力粉 … 60g
水 … 60cc
揚げ油 … 適量
粉チーズ … 大さじ1
イタリアンパセリ(粗みじん切り) … 適量

【B】
マスタード … 20g
砂糖 … 大さじ1
塩 … 小さじ1/8

2種類のチーズが絶妙なハーモニーのチキンナゲット。
おつまみにもパーティーにも活躍すること間違いなし！

作り方

【下準備】
【A】は混ぜ合わせておく(衣)
【B】は混ぜ合わせておく(マスタードソース)

- ①ビニール袋にひき肉・玉ねぎ・塩・黒しょう油を入れ、ねばりが出るまで揉む。
- ②ビニール袋の端を切り、薄力粉(小さじ4)を敷いたバットに8等分にしぼり出す。
- ③真ん中にプロセスチーズのをせ、はみ出ないように包み、全体に②の薄力粉をまぶし、スプーンにのせて衣をつける。
- ④揚げ油(170℃)に入れ、火が通るまで揚げ、バットに取り出し、油を切る。
- ⑤粉チーズを全体にまぶす。
- ⑥器に⑤を盛り付け、イタリアンパセリをちらし、マスタードソースを添える。



※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の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。



宮城事業所製造部 部長
金邊 始さん

宮城県産「森林どり」は豊かな自然に恵まれた県内の農場で「森林のエキス」を配合した専用飼料を食べて元気に育ち、県内の自社工場で製品化したブランド鶏です。とても美味しい自慢の鶏肉ですので、是非ご賞味ください。

宮城事業所で一緒に働きませんか？



今年で創業50周年目のウェルファムフーズは「鶏の飼育から鶏肉製品・加工品の製造、販売まで生販一貫した国産鶏肉事業」を中核に、「国産及び輸入豚の販売」「食肉加工製品の製造・販売」を展開する食品会社です。

宮城県遠田郡涌谷町字尾切5番地8

宮城事業所 業務統括部 部長 瀧口 幹博さんより

2024年5月に遠田郡涌谷町に最新鋭の機械を導入した鶏肉加工工場を新設しました。私どもと一緒に宮城県産森林どりを生産加工し、食を通して安心・安全・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: 0229-87-8171
miyagi_saiyo@wellfam-foods.co.jp

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



©Rakuten Eagles

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。
森林どりとスタジアム泉

Instagram 公式アカウント
森林どりのピヨボックル
@piyopokkur

株式会社ウェルファムフーズ

森林どり
ブランドサイト
商品、販売店、
レシピはこちら▶



みやぎの 食育クエスト

健全なショック王国を取り戻せ！

さあ、クエストに挑戦しよう！

旅に出る！▶



食育に力をいれている平和で健康なショック王国に、ある日、世界の人々をメタボする大魔王、キングメタボが降り立った。キングメタボはショック王国の人たちをメタボにするため、食育を邪魔する9体の手下を放出！王国をメタボから守るため、キングメタボ退治を目指し、王国の兄弟、ベジ・プラス王子とシオ・エコ王女が、健全なショック王国を取り戻すための旅に出発した…



みやぎの食育について詳しくはコチラから！▶

<https://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/index.html>



企画

宮城県保健福祉部健康推進課

E-mail:kensui-s@pref.miyagi.lg.jp

MIYAGI みやぎ の名物 FOOD

ふるさとグルメ

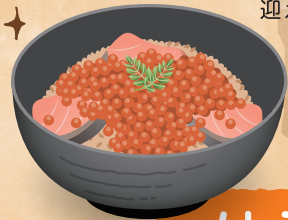
宮城県で昔から食べられてきたおいしいもの、「郷土料理」を紹介します。

ほっきめし



「ほっき」とは、「北寄貝」のこと。「ほっきめし」は、ほっき漁が盛んな山元町ならではの郷土料理です。醤油ベースのタレで煮込んだほっき貝の身を、貝の煮汁で炊き上げたごはんの上にのせれば、「ほっきめし」のできあがり。貝のぷりぷりした食感とうまみが楽しめます。

宮城県内には大小さまざまな川があり、秋になると鮭が産卵のために上ってきます。「はらこ飯」の「はらこ／腹子」とは、鮭の卵のこと。醤油、砂糖、酒などで鮭の身を煮込み、その煮汁で炊いたごはんの上に味が染み込ませた鮭の身と、煮汁にさっとくぐらせた「はらこ」をのせれば、「はらこ飯」の出来上がり。旬を迎えて脂がのった鮭をまるごと味わう、宮城の秋のごちそうです。



はらこ飯

今から400年あまり前、白石城下に住んでいた鈴木味右工門が、胃腸が弱い父親のために油を使わない麺をつくりました。この話を耳にした白石城の城主・片倉小十郎が父を思う味右工門の温かい心に感じ入って「温麺」と名づけたと言われています。油を一切使わず、小麦粉と塩だけでつくるやさしい味わいの温麺は、温かくしても冷たくしてもおいしく食べられます。



白石温麺

油麩丼



焼き麩を油で揚げた「油麩」は、明治時代末期に登米のとうふ店が考案しました。「油麩丼」は、だし汁、醤油などの調味料でつくった煮汁に油麩を入れて卵でとじ、丼に盛りつけたごはんの上にのせたものです。30年ほど前に登米の旅館のおかみさんが、肉が苦手なお客さんのためにつくったのがはじまりと言われています。宮城県の新たな郷土料理として注目されています。

発祥グルメ

宮城県で生まれ全国に広がった、「みやぎ発祥」といわれるおいしいものを紹介します。

冷やし中華



茹でた中華麺を冷水で締めるなどして冷やし、上に野菜や錦糸卵など色とりどりの具材を乗せてつくる「冷やし中華」は、日本生まれの麺料理です。1937年に、宮城県仙台市にある中華料理店「龍亭」が考案したと言われています（※諸説あります）。



養殖イワナ

イワナの養殖が宮城県で始まったのは、1971年のこと。栗駒市の数又一夫さんが成功したのがきっかけでした。この養殖技術は県内各地に受け継がれ、2013年には県のブランド魚「伊達いわな」が誕生。クセがないことから、多彩な料理に使えると評判を呼んでいます。

しそ巻



砂糖を加えて甘辛くした仙台味噌を青しそ（大葉）で巻き、油で揚げた「しそ巻」は、青しその香りと甘く豊かな味噌の味わいが人気の宮城発祥のお惣菜です。由来については「伊達政宗がつくらせた」「鳴子温泉の湯治客のためにつくられた」など諸説あります。

マーボー焼きそば



焼いたり揚げたりした焼きそばと麻婆豆腐を合わせた「マーボー焼きそば」は、1970年代に仙台市内にある「中国菜館 まんみ」で考案されました。もともとは従業員用でしたが、常連客のリクエストで店のメニューに加えられたということです。

野菜たっぷりメニュー

(レシピは、平成30年度みやぎベジプラスメニューより)

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。



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。

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、くるくと巻く。

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 斉藤緑里



からだ想いポイント

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。

●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。

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



からだ想いポイント

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

ユウキ食品は、東北生活文化大学短期大学部様と産学連携の取り組みをしています。

YOUKI McCormick
ユウキ食品株式会社

東北生活文化大学
東北生活文化大学短期大学部
TOHOKU SEIATSU BUNKA UNIVERSITY & JUNIOR COLLEGE

ユウキ食品は、食を通じて皆様の生活に豊かさと楽しさを届けることを使命としています。
産学連携事業を通じて、健康で豊かな食生活を支えるための様々な取り組みを進めています。

やさしい味わいのガラスープを使った

かんたん レシピ

チキンエキスをベースに野菜、香辛料をほどよくブレンドし、あっさりとした素材の味が引き立つやさしい味わいのガラスープです。

栄養士のたまご考案! 枝豆ツナおぼろり

調理時間

10分



point

包丁を使わないので子どもでも安心して作れます。ツナや枝豆以外にもチーズやウインナーなど、さまざまなアレンジを楽しめます。



食物栄養学専攻2年 神尾 知歩さん

材料 2人分

・あたたかいごはん……………300g
・ツナの缶詰……………30g
・冷凍むきえだまめ……………40g
・ユウキ食品
やさしい味わいのガラスープ……………小さじ1
・しょうゆ……………小さじ1/2
・いりごま……………小さじ1/2

作り方

- ①ツナの缶詰は油を切っておく。
- ②あたたかいごはんに全部の材料を加えて混ぜ、食べやすい大きさに握る。

材料 2人分

・冷凍うどん……………2玉
・卵……………2個
・水……………4カップ(800ml)
・ユウキ食品
やさしい味わいのガラスープ……………小さじ1
A. 酒……………小さじ2
・みりん……………小さじ2
・しょうゆ……………小さじ1
・水溶き片栗粉……………適量

作り方

- ①卵はボウルに割り入れて、溶きほぐす。鍋にAを入れて中火にかける。
- ②煮立ったらうどんを加え、うどんが柔らかくなったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③溶き卵を回し入れて大きく混ぜ、ふんわりしたら火を止める。

ふんわり卵うどん

調理時間

10分



point

ガラスープのうまみと卵のふんわり感が絶妙で体もあたたまる優しい味わいのうどんです。

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



おいしさのみちをひろく

50 YOUKI
YEARS

ユウキ食品は2024年
創業50周年を迎えました

ユウキ食品 ホームページ
<https://www.youki.co.jp>

仙台営業所インスタグラム▶

当社商品を使用した
食育教室などを実施
しています。





野菜たっぷりメニュー

(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)

【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..... 少々
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ンハンバーグ

みやぎシニア食育コーディネーター 佐藤千恵子



からだ想いポイント

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。

夏休みの 特別企画!

パンセ Pensée のこどもパン教室

— SINCE 1989 —



- 1 先生がパンの作り方を教えるよ



- 2 くまパン、フランクロールなどの形に成形し焼いていく



- 3 金額設定を考え、プライスカード記入

あなたなら
いくらに
する?



- 4 出来上がり!



- 5 認定証を貰います

地域のこどもたちの食育のためにパンの作り方や
お店作り体験をする機会
を作っています



笑顔ひろがる
焼きたてパンの店

パンセ



Instagram更新中!



HPはこちらから!

“もっとmiyagi”で 地元・宮城の地産地消を楽しもう!



もっとmiyagi

藤崎では、まだ知られていない宮城の商品や、誠実な生産者の思いをお客さまに伝える、「もっとmiyagi」というコーナーを設置しています。並んでいるのは、3つの「もっと」に基づき、スタッフが現地を訪ね、生産者に話をうかがって選定した商品ばかりです。「もっとmiyagi」での出会いをきっかけに、地産地消を楽しんでみませんか。

3つの「もっと」

「もっと」新しく
これまでになかった宮城の商品

「もっと」深く

地域性が感じられ、
生産者の顔がわかる商品

「もっと」敏感

持続可能で、環境に配慮した商品



2022年から秋保でブルーベリー栽培に取り組んでいます。ドライフルーツの加工は、「つながりをもった農家を少しでも助けたい」との思いから始めました。農家と食べる人をつなぐ役割を果たせればと思っています。

ブルーベリーファーム
山寺 豪さん

ドライフルーツ・サングリアベース

生産者/ブルーベリーファーム

ドライフルーツの素材は「地元のもの」「環境への負荷が少ないもの」「規格外のもの」で、農家から少しずつ仕入れて加工しています。2024年夏には新たな商品として、ワインを楽しむためのサングリアベースも加わりました。



「浜のりだれ」シリーズ

生産者/カフェレストランSEASAW

七ヶ浜産の栄養豊富な海苔を、「かける」「あえる」「つける」が楽しめる万能だれに仕立てました。食卓に「豊かさ」をもたらす、新たな切り口の商品です。

スタッフメッセージ

チームの一員として、情報収集やSNS等での情報発信に取り組んでいます。お客様・生産者様に喜んでいただくことはもちろんですが、SNSが身近な世代に興味を持ていただき、商品の購入を通して“地産地消”を体験していただければと思っています。

営業三部 プランニング担当 八田 優彩さん



FUJISAKI

藤崎本館地下1階「もっと miyagi」コーナーにて販売しております

お問合せ TEL.022-261-5111(代)

※時期によっては取り扱いのない商品もございます。

宮城県の酪農 牛乳

乳牛を飼育する農家のみなさんは、安全でおいしい牛乳を生産しようと、日々努力しています。牛から搾られる生乳からは、牛乳をはじめバター、チーズ、ヨーグルトなどさまざまな乳製品がつくられています。県内で生産された牛乳は、学校給食にも使われています。

知ってる？牛乳ができるまで

牛の一生と牛乳の関係

1 哺乳期・哺育期

誕生～生後8週間

子牛は、生まれてから約1週間は母牛の乳(初乳)を飲み、その後、子牛用のミルクを飲みます。およそ6～8週間、子牛はミルクで育てられます。

乳牛メモ

生まれたての子牛の体重は、約40kg！人間の赤ちゃんの10倍以上もあるよ！

2 育成期

生後3カ月～24カ月

生後14カ月で人工授精により、妊娠させます。妊娠した牛は約10カ月で出産します。

乳牛メモ

メス牛(生乳が搾れる)が生まれる確率は、基本的にはほぼ2分の1だよ。

3 搾乳期

出産後約10カ月

子牛を生んだあと、生乳を搾りはじめます。その量は、多い時で1日に1リットルの牛乳パック50本分にもなります。

乳牛メモ

乳牛は、子牛を生んではじめて生乳を搾れるようになるんだよ。

4 乾乳期

約2～3カ月

10カ月間生乳を搾った乳牛は、次の妊娠に備えて体力をつけるため、約2～3カ月生乳を搾らずに体を休めます。

乳牛メモ

乳牛は一生のうちに、出産～搾乳期～乾乳期というサイクルを3回程度繰り返すよ。

コラム

牛乳の味はいつも同じじゃない！？

牛乳は、乳牛の生乳100%の農産物です。野菜や果物と同じように、環境や育て方、えさ(牧草・トウモロコシ・おから・ビールかすなど)の種類、季節によっても風味に違いが生まれます。夏は乳脂肪分が下がるのであっさり、冬は乳脂肪分が高いのでコクがある味わいになると言われています。

宮城の

名産品の食べ方いろいろ



笹かま

笹かまのフライ

笹かまをフライにして、カリカリの食感を楽しむスタイル。タルタルソースやスイートチリソースと一緒に楽しむのが人気です。

笹かまのアレンジサンドイッチ

笹かまをサンドイッチの具材として使用するスタイル。クリームチーズやアボカドと組み合わせるのが人気です。

笹かまの手作りピザ

笹かまをピザのトッピングとして使うスタイル。チーズや野菜と合わせて、オリジナルなピザが楽しめます。

ずんだ

ずんだマフィン

ずんだを生地に練りこんだマフィン。しっとりとした食感と独特の風味が楽しめます。

ずんだシェイク

ずんだを使ったミルクシェイク。クリーミーな味わいが特徴です。

ずんだ餅アイスクリーム

ずんだの風味を活かしたアイスクリーム。さっぱりとした甘さが人気です。

牛タン

牛タン丼

焼いた牛タンをスライスして、丼ぶりに載せるスタイル。ご飯と牛タンの相性が抜群です。

牛タンしゃぶしゃぶ

薄切りの牛タンをサッとしゃぶしゃぶするスタイル。さっぱりとした酢豚やごまだれで楽しむことができます。

牛タン炙り寿司

炙った牛タンを寿司ネタとして使用するスタイル。炙りによって香ばしさが加わり、さっぱりとした酢飯と相性抜群です。

牛タンカレー

牛タンを贅沢に使ったカレー。じっくり煮込んだ牛タンの旨味がカレーに溶け込み、濃厚な味わいが楽しめます。

「異常なし」聞さに行こうよ 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！



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！

車検・点検は
自動車整備振興会
会員工場へ



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/

めざせ!おいしく食べられる元気な歯

こんごうし れつき 混合歯列期ってなに?

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員
森 拓也

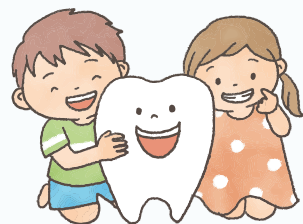


私たちの歯並びは成長により変化していきます。子どもの歯だけの時期を「乳歯列期」、大人の歯だけの時期を「永久歯列期」と呼び、その中間は乳歯と永久歯が混ざっている「混合歯列期（こんごうしれつき）」と言います。

混合歯列期の時期は、6～12歳までの小学生の6年間ぐらい、口や身体の発育においても大事な時期といえます。

右ページに混合歯列期の注意したいことをまとめました。

健康で丈夫なきれいな歯と歯並びは、おいしく食べること、味わうこと、楽しく食べることにつながり、体と心の健康づくりに大切なものです。



混合歯列期 注意したいこと



©宮城県・旭プロダクション

1 歯並びが安定しない

「食べづらい」時期だからこそ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう

2 むし歯・歯肉炎になりやすい

歯磨きに十分な時間と、大人の方の仕上げ磨きが必要です

3 歯の生え変わりの時期や、遅れに注意

かかりつけの歯医者さんに定期的に歯並びも相談してみましょう

今日と未来を、つなぐ。

変化が激しく、新しい価値観が生まれる時代。
今日という、一日一日を大切に。
その積み重ねが、未来へとつながっていく。
日本生命は今を生きるすべての人たちの
トータルパートナーとして
これからも社会に向き合い続け、ともに歩んでいきます。



 **日本生命**
NISSAY 2021-1495G, 総合企画部

日本生命保険相互会社
仙台青葉営業部

〒980-0802 宮城県仙台市青葉区二日町12-30 日本生命勾当台西ビル6F
Tel. 022-214-2810

930-24-186(期限26/3)



もったいないをありがとうへ フードドライブ

フードドライブのしくみ

家庭で余っている食べ物

近くの回収場所に持ち寄る

取りまとめて
フードバンクや施設などに寄付

フード
バンク

福祉団体や
施設等

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。

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ずり受け、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。



NPO法人

フードバンク仙台

個人の方へは食料支援に加えて生活相談を行い、貧困を具体的に解決する支援を実施しています。無償性の活動の為、活動費の寄付もお願いしています。



東急リバブル東北支店は、仙台市のフードドライブを支援しています。



つなぐ。答えへ。未来へ。



東急リバブル東北支店は、仙台市と提携してフードロス活動を目的に「余っている食品」を集め、フードバンク仙台を通して生活にお困りのご家庭にお届けする活動を支援しております。

支援活動の目的

フードロス活動(CO2削減)、困っている人への食料提供につながります。



ご提供いただく食品

賞味期限の1ヶ月前の食料品

例) 缶詰、お米、インスタント麺、麺類、レトルト食品、お菓子等の常温保存が可能な食料 ※生鮮食品、酒類は除きます。



皆様のご支援方法

収集日 随時

場所 最寄の東急リバブルの各店舗



詳しくはリバブルの各センターにお問い合わせください。



減らそう 食品ロス



食品ロスとは まだ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 **114g**

日本の食品ロス **年間** 約 **523万トン**

工場やお店などの事業活動で発生する食品ロス 約 **279万トン(53%)**

家庭で発生する食品ロス 約 **244万トン(47%)**

※2020年度推計値 資料:総務省人口推計(2021年10月1日) 2020年度食料需給表(確定値)

年間 一人あたり
おにぎり
約420個分を
捨てています。

1個100gのおにぎり
として計算

やってないかな?
食品ロス



期限切れ

食べ残し

買いすぎ

賞味期限と消費期限の違い

賞味期限

おいしく食べられる期間
期限を過ぎても食べられなくなるわけではない

消費期限

食べても安全な期間
期限を過ぎたら食べない

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



いつでも
ATMお引出し
手数料が

ゼロ円



2024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

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▶



学生が考案したメニューで 地域に貢献する

仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科

健康栄養学科では未来の管理栄養士を養成していますが、管理栄養士として求められる基本的な資質・能力として、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が求められます。この期待に応えるべく、学生は「コミュニケーション能力」を磨くことを目標に、日々活動しています。学生の視点で考案したベジプラスメニューで地域貢献しています。



イオン コラボ

野菜をたっぷり食べよう

みやぎ ベジプラス コラボメニュー



黒米入り雑穀ごはん弁当



おそうざい
野菜と鶏肉の黒ごま和え

私達がメニューを
作りました



鮭レタス炒飯

セブンイレブン
コラボ



宮城県産
ロメインレタス
の中華スープ



宮城県産の食材を使って作ってみよう!!

みやぎの 郷土料理 おくずかけ

郷土料理とは、その地域の産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、その地域で広く伝えられている料理のことです。県内で採れたものを県内で消費する「県産県消」の取り組みとして、親子でみやぎの郷土料理を作ってみましょう。



県の南部を中心に、春秋の彼岸やお盆の代表的な精進料理として伝わる伝統料理です。動物性食材を使わずに、野菜や油揚げ、とうふをしいたけの戻し汁で煮込みます。うーめんを加え、その名のとおりにくすでとろみをつけて仕上げます。野菜を沢山使いバランスよく栄養がとれるので、仏事以外にもぜひ作ってみて下さい。

料理/伊藤 豊子
フードコーディネーター



材料(4人分)

- 干しいたけ 3枚(水で戻して細切り)
- 油揚げ 1枚(縦3等分して細切り)
- ごぼう 1/4本(ささがき)
- (A) にんじん 小1/2本(5mm幅のいちょう切り)
- 里芋 4個(小さめの一口大に切り、軽く下茹でする)
- いんげん 4本(4等分に切る)
- 糸こんにゃく 1/2袋(下茹ですて3cmに切る)
- なす 1個(7mm幅のいちょう切り)
- とうふ 1/2袋(水で戻す)

(調味料)

- ・かつおだし(顆粒) 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- うーめん 1/2束(硬めに茹でる)
- 片栗粉 大さじ2
(大さじ2の水で溶いておく)
- すりおろし生姜 小さじ1

作り方

- 鍋に干しいたけと、しいたけのもどし汁1カップ、水5カップを加えて火にかける。沸騰したら(A)を加え(調味料)も加える。具材に最後に火が通ったらなす、とうふの水分を絞って加えて2〜3分煮る。



- 片栗粉の水溶きでとろみをつける。

- 器にゆがいたうーめんを加え、②を盛りつけ、お好みですりおろし生姜を加える。



完成!

JAグループ宮城「県産県消」推進協議会

「宮城」のおいしい食材をお届けします

タウンショップ みやぎ

