



# くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和6年1月発行

栄養成分表示を見て、食品を選びましょう！

12 食育を推進しよう



## ○栄養成分表示とは…

消費者に適切な食生活を実践していただくために表示されるものです。

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。

消費者庁 食品の栄養成分表示制度の概要(令和4年5月版)より

### 栄養成分表示（100gあたり）

1	エネルギー	〇〇kcal
2	たんぱく質	〇〇.〇g
	脂質	〇〇.〇g
3	炭水化物	〇〇.〇g
	食塩相当量	〇〇.〇g

栄養成分表示が省略されている商品もあります。

- ◆水や香辛料などの栄養源として影響が小さい
- ◆小規模の事業者が販売している
- ◆商品の表示可能面積が小さい 等

第4期栗原市食育推進計画では

「栄養成分表示を参考にしている人の割合が増える」を目標にしています。

現状値（R3）46.2% → 目標値（R9）60%

※R3は「食品表示を気にしている人の割合」の

栗原市食に関するアンケート調査結果



## 栄養成分表示を日常生活へ取り入れるポイント！！

### 1 エネルギー（熱量）

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！適正体重を維持しましょう！

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ。
- 自分の体格（BMI）を知り、体重の変化を確認する。

### 2 たんぱく質、脂質、炭水化物（糖質、食物繊維）

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

生活習慣病予防のために、バランスよくとりましょう！

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせる。
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する。

### 3 食塩相当量（ナトリウム）

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす。
- 調味料からの食塩摂取量を減らす。

消費者庁 食品の栄養成分表示制度の概要(令和4年5月版)より



ラクチンレシピ  
お茶の子さいさい

おしながき  
炊飯器1つで簡単！ カレーピラフ

材料 2人分

- ・米 1合
- ・ツナ缶 ※水煮 1缶
- ・ミックスベジタブル ※冷凍 140g
- ・カレールウ 1かけ
- ・卵 1個
- ・粉チーズ 少々
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・バター 8g

写真・栄養成分はこちらから→

作り方（○3分）炊飯の時間を除く

- ① 研いだ米を炊飯器に入れる。
- ② ①に水気を切ったツナ、ミックスベジタブル、カレールウ（刻んだ）、コンソメ、バターを入れ、1合の目盛りまで水を入れる。
- ③ 通常の炊飯モードで炊き、炊き上がったらしゃもじて全体を混ぜる。そこに溶き卵を回し入れて蓋を閉め10分ほど蒸らす。
- ④ 蒸らしたら、再度しゃもじて全体を混ぜて器に盛り、粉チーズをかける。

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課（TEL 22-0370）まで

## 栗原ブロック商工会連絡協議会の取り組み

栗原ブロック商工会連絡協議会は、栗原市内の栗原南部商工会・若柳金成商工会・栗駒鶯沢商工会・一迫花山商工会の4商工会から構成されており、約1,900の商工業者が加入しております。

それぞれの商工会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、令和2年から昨年度まで、ほとんどのイベントが自粛・中止となっておりますが、新型コロナウイルスが5類に移行した5月以降、徐々にではありますがイベントが再開しております。

そのような中であって、栗原南部商工会女性部が行った「そばだんご販売」をご紹介します。

「そばだんご」とは、栗駒山麓で栽培されているそば粉と水を使った、ふわっと柔らかいお団子のこと。平成20年頃新しい栗原の郷土料理として開発されました。醤油ベースのスープによく合うそばだんごには、地元の野菜や山菜・きのこなどがトッピングされています。

「そばがき」や「かいもち」に似ていますが、手間ひまかけてよくかき混ぜたやわらかさが、そばだんごの特徴です。

栗原南部商工会女性部では、そばだんごに精通している花山「農場蕎麦 坊の蔵」の後藤さんから調理のポイント等の指導を受けながら、これまでそばだんごの普及PRを兼ねてイベントで販売を行ってきました。

今回はコロナ禍を経て3年振りとなる販売で、場所は11月3日のつきだて薬師まつりメイン会場。

この時期には珍しい日中の最高気温23.5℃を計測する暖かい天候のため、あいにく用意した200杯数は完売とはなりませんでしたが、久しぶりに食した来場者は、ほっとする味で舌鼓を打っていました。

