



食育通信

～毎月19日は食育の日～

地域と健康をつくる「くりはらの食」

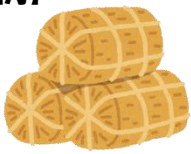
令和6年4月発行

「くりはらの食」とは？

栗原市は、米や野菜等の豊かな食材に恵まれ、それらを活用した餅料理をはじめとした地域に根付いた独自の調理方法で作られた郷土料理があります。また、お盆に盆棚を飾り、ご先祖様のために並べる料理のような行事食もあります。そして、これらの「ハレの食」に対し、季節の食材を使った煮物等、普段の暮らしの中で家庭や地域に受け継がれている地元食もあります。

栗原市食育推進計画では、この栗原の食材とそれを利用した郷土料理・行事食・地元食の作り方や食文化等を総称して「くりはらの食」としています。（参考：第4期栗原市食育推進計画）

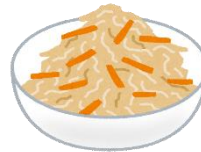
【例】



お米



岩魚



切干大根



はっとう



いちご



ズッキーニ



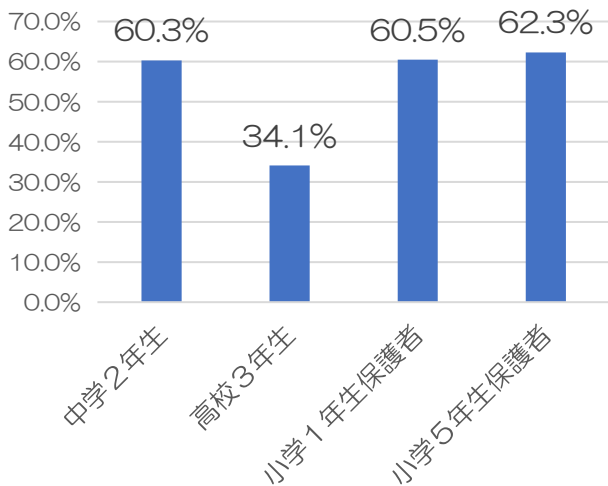
もち



干し柿

食に関するアンケート結果（R5年度）では、「家庭でくりはらの食や郷土料理を月1回以上食べている」と回答した人の割合は、高校生で低い現状でした。第4期栗原市食育推進計画では、「家庭でくりはらの食や郷土料理を月1回以上食べている人の割合」を増やすことを目標にしています。

家庭でくりはらの食や郷土料理を月1回以上食べている人の割合



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい

おしながき

調味料は1つだけ

焼き厚揚げの野菜のせ

材料

1人分

- ・絹厚揚げ 1枚(150g)
- ・カット野菜(サラダ用) 1/2袋(60g)
- ・ミニトマト 1個
- ・中華ドレッシング 大さじ1強

作り方 (15分)

栄養成分・写真はコチラ

- ①カット野菜は、中華ドレッシングで和えておく。
- ②ミニトマトは、キッチンバサミで半分に切る。
- ③厚揚げをキッチンバサミで8等分に切る。
- ④フライパンを熱し中火で、③を裏表焼き色がつくまで焼く。
- ⑤器に③を盛り、上に①をのせる。その上にミニトマトをのせる。



主食にご飯を添えましょう。

ドレッシングは中華ドレッシングの他に塩、醤油ベースのものが合います。



● ● 宮城県北部保健福祉事務所の食育の取組 ● ●

宮城県及び北部保健福祉事務所管内では、「メタボリックシンドローム」「肥満」等の健康課題やそれらの要因となる「野菜摂取量不足」「食塩摂取量過多」等の食習慣の課題の改善に向けて様々な食育に取り組んでいます。

令和5年度は、「地域の食育推進研修会」「はじめよう！ベジプラス100ポスターデザインコンクール」を行いました。



地域の食育推進研修会

東北メディカルメガバンク機構 小暮真奈先生を講師にお招きし、「減塩と野菜摂取で高血圧予防～ご存じですか？ナトリウム～」と題して、ナトリウムを中心に減塩と野菜摂取について御講話いただきました。また、カゴメ株式会社様より、企業の減塩の取組みについて紹介していただきました。

参加者からは、「ナトリウムを良く知ることができた」、「ケチャップを使った減塩メニューを取り入れてみたい」などの感想をいただきました。

$$\text{ナトリウム} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$$

塩 に多く含まれる

野菜・果物 に多く含まれる



ナトリウムを減らすか、カリウムを増やすことで食事のナトリウム比は低くなります。

日本人の多くは、ナトリウムを目標量より多く摂りがちです。ナトリウムよりもカリウムを多く摂り、食事のナトリウム比を下げましょう！



はじめよう！ベジプラス100ポスターデザインコンクール



若い世代の野菜摂取量増加の普及啓発のため、大崎・栗原地域の高校生を対象に、ポスターデザインコンクールを実施しました！

最優秀賞作品は地域の地形と野菜が目を引く作品となっており、野菜を食べたくなるようなキャッチフレーズが印象的です。

ポスターは、管内の小・中・高等学校、市町、みやぎヘルスサテライトステーション*等に配布しました。

*県民の皆様が買い物帰りなど日常生活の中で気軽に健康づくりに取り組める拠点

- ポスターの御希望は
宮城県北部保健福祉事務所健康づくり支援班まで
電話 0229-87-8010 (部数に限りがあります)

- ポスター (PDF) は当所 HP「おおさき健康ナビ」か二次元コードからもダウンロードできます。

