

みやぎの食育通信



みやぎの食育
五感を磨いて、みやぎの食をいただきます

【復興応援版 Vol.10】

平成24年2月20日 宮城県保健福祉部健康推進課 発行

「みやぎの食育通信」(復興応援版)は、被災された方々の「食」を通じた健康づくりのための情報を発信することで、県民の皆様様の食生活をサポートしていきます。

みんなで食育・みやぎの食育

県では、平成23年7月に第2期宮城県食育推進プランを策定しました。この中で行動目標を2つ掲げており、その1つが「食卓に地域食材を取り入れましょう」です。

今回は、この目標をより具体的にすすめる県の活動をあらためてご紹介します。

◎「みやぎ食料自給率向上県民運動標語」が決定しました！

県では、生産・流通・消費・食育などの関係団体と連携し、地域食材の生産振興と消費拡大を図るため「みやぎ食料自給率向上県民運動」を展開しています。

このたび、その運動の一環として募集した標語の最優秀賞が決定しました。

皆様も食料自給率向上に向けて、一緒に取り組んでいきましょう！

☆**最優秀賞「いただきます」笑顔のもとを 宮城から**
仙台市 中島なつみ さん (中学1年)

【県農林水産政策室 022-211-2884】

<http://www.pref.miyagi.jp/nosuisom/shokuryo/jikyuritu.html>

◎ 食材王国みやぎ地産地消の日 【県食産業振興課 022-211-2814】

平成24年3月は、2日(金)、3日(土)、4日(日)です。



がんばれ！みやぎの食育

「みやぎ食育コーディネーター意見交換会」を開催しました

平成24年1月21日に県庁で開催した意見交換会の概要をご紹介します。(主催：県健康推進課)

今回は、震災から復興にむけた「食」の支援について活動事例を3名の方にご発表をいただき、避難者及び被災者の食生活支援活動や災害に備えた食料備蓄の啓発等の情報を共有し、食育コーディネーターに求められる役割を考えることを目的に開催しました。

東日本大震災からの復興に向けた支援活動

助言者に仙台白百合女子大の佐々木裕子先生を迎え、活動事例として足利喜恵子さん(気仙沼市)、佐々木寿美子さん(栗原市)、千島優子さん(大崎市)からの発表をふまえて、フロアと一緒に備蓄等の体験例や発災後頼りになったこと等を振り返りました。

佐々木先生から「頼りになるのは仲間やグループ」、「仲間同士のつながりを強めることを勧める」、「自分達で出来る活動を考えて」と意見交換にむけたアドバイスをいただきました。

食育コーディネーターに求められる役割～意見交換から～

「災害時はあるもので食べる知恵が必要、伝えていきたい」、「震災を考えると食材等限られた中で料理を作る教室を実施したい」、「子どもたちへも知恵や工夫を伝えていくこと必要」、「若い人達へつないでいく必要がある」、「ふれあい、交流の場として支援を」、「食育コーディネーターでチームを組むことも必要」、「個人では難しくても組織があると活動しやすくなる」等、活発な意見交換がありました。ありがとうございました。

地域での食育に、「食の防災」の啓発普及を！

県では、平成23年10月に実施したみやぎまるごとフェスティバル食育コーナーで「災害時でも健全な食生活の実践を」として家庭の備蓄食品等の目安(パネル)を作成・展示し、(社)宮城県栄養士会のご協力で啓発普及した事例報告とあわせてご紹介しました。今回の参加の皆様にも、「わかりやすい」、「コピーして配布したい」と好評でした。この食育通信の裏面(2面)に掲載しておりますので、どうぞ活用ください。



フロアへ語りかける佐々木先生と挙手するコーディネーター



県内各地から集まった意見交換

☆「食」は、地域を元気にする力がある！みやぎの食育をこれからもよろしくお願ひします！

「食はいのちの基本」 災害時でも健全な食生活の実践を!

家庭における備蓄食品等の目安
宮城県健康推進課作成

東日本大震災を経験した私たちは、「食」の大切さを改めて感じました。
日ごろから災害に備えて、家庭で食品を備蓄したり、限られた食材で工夫して食事が作れるようにするなど、
非常時に対応できる力を身につけましょう。

ポイント1 非常食の備えは最低でも3日分

家族構成に応じて、準備しましょう

ポイント2 いざという時、すぐ使える!

取り出しやすく、家族がわかる保管場所に

3日分の非常食リスト(1人分)

	食品名	数
主食	レトルトのごはん・おかゆ、アルファ化米等	5~7
	栄養調整食品、長期保存パン	3~4
副食	缶詰(肉、魚)	3~4
	缶詰(野菜類)	3~4
	レトルトのおかずや、即席の汁物等	3~4
飲料	缶やペットボトル入り飲料(野菜ジュース、果汁100%ジュース、お茶、LL牛乳等)	6本~
その他	お楽しみとして、缶入り果物、好きなおかず缶詰、菓子(チョコレート、あめ)等	適宜

☆飲料水は、1日3リットル

☆箸やスプーン、ウエットティッシュなども忘れずに。



【保存方法】

- すぐに取り出しやすく、目につきやすい場所に保管しましょう。
- 屋外に分けて保管する。自家用車のトランクに飲料水や一部携帯用に分けることも良いでしょう。
- 家族全員がその保管場所を知っておくことが大切です。

買い置きしたい食品の例 日ごろから利用できる長期保存が可能な食品を買い置き、非常時に役立てましょう

「台所の備蓄」として、予備の飲料水やレトルト食品、缶詰の他、乾物や保存のきく野菜・いも類など1週間分の備蓄が望ましいでしょう。

●買い置きした食品は、賞味期限や消費期限を確認して普段の食事に利用しながら入れ替えましょう。

主食

※水がない時は無洗米が便利

主菜

※缶切りがいらないタイプが便利

副菜

※お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプもあります。

乳幼児

水は多めに

高齢者

水は多めに

乳幼児、高齢者、食物アレルギーや慢性疾患など家族の状況にあわせて準備しましょう。

ポイント3 あると便利!調理用品

衛生的で、安全な食品の取扱いのために

水が出ない時に、こんな工夫ができます。

- ポリ袋: まざるポウルのかわりに
- ラップ: 皿に広げて料理を覆りつける。
- アルミホイル: 【ポリ袋】ラップでものにぎりを縛る。汚れた皿、調理器を洗わなくてよい。
- キッチンペーパー: フライパンに敷いて楽く

宮城県

ポイント4 温かい食事をとるために

安らぎや活力、元気を与えてくれる食事に

電気がガスもない場合

- カセットコンロ
- カセットコンロ

準備のガスボンベも用意。(1本で約80分使用できます。)

※マッチ(耐湿)やライター(耐湿)も忘れずに。
※鍋、やかん、大きめの水筒(電気を使わないタイプ)も準備しておくとう便利です。

備蓄食品でこんな料理ができます。

- パスタ入りミネストローネ「実たくさんスープ」
- たまねぎ 中1本、じゃがいも 太1コ、炒める
- うず切り せん切り、うず切り
- ※おろしベーコンやソーセージを加える。
- トマト1個、スープの類、水、カップ3
- ※豆類(大豆やうずら豆をゆでたもの)を入れても良い。

◇活用について◇
印刷用に枠の無いリーフレット版を県健康推進課ホームページ(下記アドレス)に掲載していますので、個人・団体で活用する際はそちらからご利用ください。

みやぎの食育通信~復興応援版 vol. 10~

発行 宮城県保健福祉部健康推進課

Tel 022-211-2637

HP <http://www.pref.miyagi.jp/kensui/syokuiku/syokuikusuishinhan2.htm>

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