

宮城県仙南地区が抱える食・栄養に関する課題

仙台大学がある宮城県では、宮城県食育推進プランの基本目標として、

健全な食生活

心身の健康

みやぎの食材の理解

食文化の継承

を掲げています。

仙台大学の所在地である仙南地区では、

肥満

食塩相当量の過剰摂取

野菜の摂取不足

肥満・非肥満にかかわらず、菓子・嗜好飲料の摂取エネルギーが多い

という課題があります。

そこで、宮城県仙南地区の園児、児童、生徒が集まる仙台大学を会場とした東北こども博で食育おにぎりのブースを出展し、食育活動を実施しました。参加者には、食塩相当量の過剰摂取の抑制と宮城の食材・食文化及び食の安全安心の3つをテーマとした食育おにぎりを握ってもらい、宮城県仙南地区が抱えている食・栄養に関する課題解決に貢献することを目指しました。



仙台大学体育学部スポーツ栄養学科

東北こども博 2024



キツネおにぎり



だしを取り終わったかつお節は、炒めて水分を飛ばすと、ふりかけとして再利用できます！



【1個（100g）あたりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206kcal	6.2g	1.9g	41.3g	0.7g

【材料】

食材	1人分	4人分
精白米	45g	180g
水	56.3g	225g
油揚げ	1/2枚	2枚
葉ネギ	3g	12g
にんじん	1/20本	1/5本
しめじ	1/20パック	1/5パック
かつお節	2g	8g
上白糖	小さじ2	大さじ2と1/2
濃口しょうゆ	小さじ1	大さじ2と1/2
料理酒	小さじ1/2	小さじ2

作り方

- 油揚げは油抜きして、長さ4cmの細切りにする。
- 葉ネギは小口切りにする。
- にんじんも長さ4cmの細切りにする。
- しめじは石づきをとってばらしておく。
- 炊飯器に米、水、油あげ、にんじん、しめじ、かつお節、調味料を入れて炊く。
- 炊きあがったご飯に葉ネギを混ぜる。
- おにぎりを握って完成。

気仙沼漁港は、2024年の水揚げ量も好調で、28年連続カツオの水揚げ量日本一が確実とされています。そのカツオを活かして、かつお節でだしを取ったおいしいおにぎりを作ってみませんか？だしを取るのは大変なイメージがあるかもしれませんが。今回は、だしパックに入れて、炊飯器にセットするだけのレシピになっています。



実際に握ってもらったおにぎりのレシピです。

SPORTS FOR ALL ~ スポーツは健康なひとのためだけでなく、すべての人に ~

なお、このブースは栄養士養成施設協会の後援にて実施しました。



作成者：スポーツ栄養学科 講師 真木瑛

バックナンバーはこちら [こちらから](#) 学科概要はこちら [こちらから](#)