

みやぎ生協が取り組む 「日本型食生活」活動

みやぎ生協では、食生活提
案を4つの基本テーマ楽し
く、おいしく食べよう「バラ
ンス良く食べよう」「食に興
味を持とう」「食の安全に関
心を持とう」に沿って行っ
てきました。親子の料理教室や
産地での交流・体験などを通



「めくみ野」生産者や提携
団体による学習会やクッ
キング教室も開催。商品の
特徴やおいしい食べ方を
紹介しています



みやぎ生協の食生活提案 4つのテーマ

- ① 楽しく、おいしく食べよう
- ② バランス良く食べよう
- ③ 食に興味を持とう
- ④ 食の安全に関心を持とう

して、食に関わる人や情報に
ふれ、季節を感じ、コミュニ
ケーションを楽しみ、心と体
にうれしい豊かな食生活の
提案を進めています。

「日本型食生活」について
も同じく、楽しみながら食生
活の大切さを学ぶ場を設け
ています。特に、生産者の苦
労と愛情がこもっためくみ
野米を中心とした調理実習
を開催。今年度は、お米のこ

はんに乳製品を加えた「乳
和食」をテーマに実習講座を
行っています。和食に牛乳・
乳製品を使用した「乳和食」
は牛乳のコクやうまみで減
塩しても薄味にはならず、ま
たカルシウムの摂取により
健康寿命を延ばすことをめ
ざした、バランスの良い食事
メニューです。10月14日に
は、第1回目となる調理実習
を開催し、20人を超えるメン
バーに「日本型食生活」「乳和
食」の大切さを伝えることが
できました。

また、「日本型食生活」を普
及し、実践するメンバーを増
やすため、仙台市地域活動栄
養士会との協力もスタート。
だしを味わい、一汁三菜を気
軽に楽しめる「ワンプレート
で和のごはん」をテーマに料
理教室を計画しています。



ごはんを中心とした
「日本型食生活」のススメ
「日本型食生活」は、食生活の改善、健康増進、食文化の普及に貢献しています。

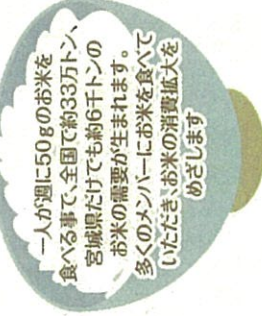
10月14日、みやぎ生協文化会館
ウイズで開催された「乳和食」調
理実習の様子。参加者は、「黒豆こ
ろもろ」「おからのサラダ」「ぶ
るぶる抹茶プリン」の5品をつくり
、毎日の食事が健康な体づくり
につながることを学びました

「ふやそう1回、 お米のごはん」

みやぎ生協は、1970年に
角田市農協と鶏卵・鶏肉・豚肉
の取り扱いをスタートしてか
ら食の安全性、宮城県と日本の
農畜水産業の振興、地域経済の
活性化と文化の発展、自然環境
の保全に貢献することをめざ
して、メンバーのみなさん、生産
者のみなさんとともに産直活
動を育ててきました。2011
年には、長く愛用いただいていた「産直」を新しく「めくみ野」と
してブランド化し、より身近に
利用していただくよう普及
活動を行っています。

今回のテーマ「日本型食生
活」は、こうした「めくみ野」生
産者を支える活動、食料自給率
の向上にもつながることをご存
知ですか。現在お米の消費量の
減少などの理由から、生産者
に支払われる買い取り価格は、
生産費を割ってしまうことが
多くなっています。お米をつくり続けるために

は、米の消費量をこれ以上減ら
さないことが唯一の道なので
す。一週間の間でもう一杯「め
くみ野」米を食べて、生産者を
応援しましょう。



生産者よりメッセージ

みやぎ生協の産直ブランド
「めくみ野」米生産者、みやぎ産
直米生産者協議会の会長 大内
喜一郎さん(丸森)は「めくみ
野」米は5月の田植えからはじ
まり、生き物観察10月には稲
刈りと生産者とメンバーの交
流からできている米なんです。

初夏の暑さ、9月の曇雨と大変
でしたが、今年も新米をメン
バーのみなさんに出せるのが
とてもうれしいです。今年の米
はととも甘みがあつておし
いので、お茶碗一杯ではなく
もう少し増やして、一杯半の
消費をお願いしますと話され
ました。



みやぎ産直米生産者
協議会
左より副会長の只野
茂さん(角田)、会長の
大内喜一郎さん(丸
森)、副会長の千葉敏
明さん(田所)



稲刈りなど、産地との交流も積極的におこなっています

学習会「ロコモ・骨粗鬆症予防のための食生活と運動」



7月2日(木)「～健康寿命の延伸をめざして～ ロコモ・骨粗鬆症予防のための食生活と運動」の学習会がフォレスト仙台にて開かれ、メンバー105人が参加しました。

講師は宮城大学 食産業学部フードビジネス学科 准教授の白川愛子さんです。

県内の40～60歳代女性を中心にした食生活や運動習慣についてのアンケート調査の結果報告と、骨粗しょう症などを予防し、健康寿命を延ばしていくための食事や運動の方法など、わかりやすくお話しいただきました。

参加者はうなずいたりメモをとりながら、真剣に聞き入っていました。

♪ 参加者の声 ♪

- ・ロコモチェックをやってみると1～2心当たりがあり、自分もロコモ？とビックリでした。
- ・骨密度は知っていて、計ったことがあります。骨質は知りませんでした。鮭缶の利用は勉強になりました。
- ・1日1日の積み重ねで健康につながる事を再確認しました。ロコモ体操、バランスの良い食生活を実践して頂きたいと思います。



学習会「どう変わった！食品表示」



9月8日（火）「どう変わった！食品表示」学習会がフォレスト仙台にて開かれ、メンバー85人が参加しました。講師は一般社団法人食品表示検定協会理事長の池戸重信さんです。これまでの食品表示にかかる経緯と、食品表示はどう変わったのかを、実際の表示の具体例を見ながらクイズをまじえての講演でした。たとえば、

Q 遺伝子組換えの原料を使用した次の食品の中で遺伝子組換え表示が不要のものは？

- 1、しょうゆ 2、コーンフレーク 3、なたね油 4、大豆油

また、消費期限と賞味期限について、生鮮食品と加工食品、アレルギー物質表示、遺伝子組換え食品、和牛と国産牛などについて、参加者はメモをとりながら真剣に聞き入っていました。とても中味の濃い学習会になりました。（クイズの答え すべて表示は不要）

♪ 参加者の声 ♪

- ・本を買って勉強しよう読もうとしてもなかなかできないなか、今回の学習会をしていただきためになりました。昔に比べたらかなり食品表示が変わってきたことがわかりました。
- ・遺伝子組換えの食品が想像以上に身の回りの食品に含まれていることが分かり驚きました。表示が消費者目線で考えられている事が分かり、もっと気をつけてみようと思います。

