



環境保全米通信



秋号

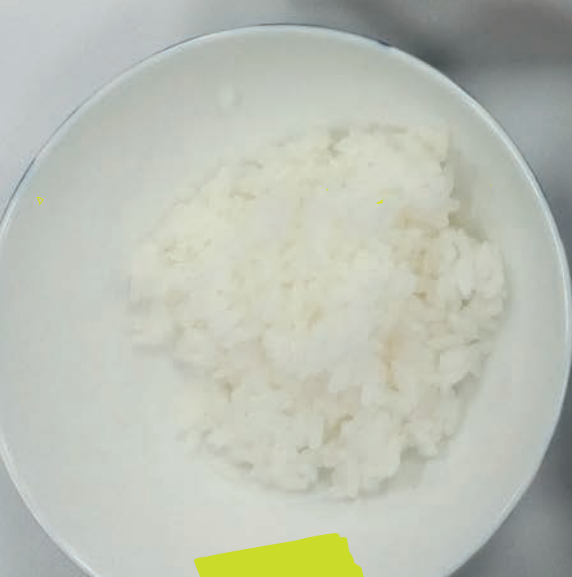
2019年10月発行

環境保全米新米試食会のメニュー： ササニシキ・ひとめぼれ・つや姫



【もくじ】

- 1 サッカー選手の食事チェック
- 2 TBC夏祭り
- 3 環境保全米県民会議の新米試食会



みやぎの環境保全米とは？

環境保全米県民会議とは？



みやぎの自然豊かな環境を守るために、農薬・化学肥料を宮城県の標準的使用量（※）の半以下に減らし、自然と人間の力をあわせておいしいお米作りを行う。それが「みやぎの環境保全米」です。

そんな「みやぎの環境保全米」を広めるため、県内の消費者・生産者・マスコミ・関係機関・団体が一体となり2007年に設立されたのが「みやぎの環境保全米県民会議」です。

※宮城県の標準使用量
化学農薬 17 成分、化学肥料（窒素成分）7kg/10a

アンケート大募集

応募者プレゼントも！

くわしくは最後のページへ！！

1 サッカー選手の食事チェックとお米

9月22日のサッカーの試合当日に、ユアテックススタジアム仙台でマイナビベガルタ仙台レディースの奈良美沙希選手、佐藤瑞夏選手、佐藤楓選手にお願いして、食生活の取材をさせていただきました。奈良美沙希選手は、ポジションはDFで背番号6、埼玉県の出身です。佐藤瑞夏選手は、MFで背番号24、埼玉県出身です。佐藤楓選手はMFで背番号19、大分県の出身です。今回の取材では、サッカー選手はどんな食事をとっているのか、食事と体力との関係をどう考えているのかを取材しました。取材には、仙台白百合女子大学の氏家幸子先生と先生のゼミの学生さん12名が食事調査に協力してくれました。

① バランスよく食事を選んでいますか？

スタジアムの記者会見室をお借りして、選手に自分の食生活をチェックしてもらうために献立カードを用い、好きな夕食の献立作りを行いました。この献立カードは、主食（ごはん、麺類、パン等）と汁物（みそ汁、スープ）、主菜（肉料理、魚料理等）、副菜（野菜類等）、果物やデザート（乳製品等）に分類された献立の写真でできていて、カードの後ろには、献立内容やエネルギーデータが記載されており、食教育の教材として活用されているものです。

各選手の夕食の献立は、以下の通りです。まず写真2は、奈良美沙希選手の献立です。ごはん（大）、じゃがいものみそ汁、酢豚、ほうれん草のソテー、冷やしトマト、梨、ヨーグルトで、主食、汁物、主菜、副菜、デザートとバランスよく選んでいました。エネルギーは1,208kcal、たんぱく質は35.4gでした。写真3は、佐藤楓選手の選んだ献立で、うな重、じゃがいものみそ汁、冷やっこ、なすのしぎ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、ぶどうで、エネルギーは1,101kcal、たんぱく質は、40.5gでした。写真3は、佐藤瑞夏選手の選んだ献立

で、ごはん（大）、すき焼き、かつおのたたき、ほうれん草のおひたしで、エネルギーは1,122kcal、たんぱく質は55.0gでした。氏家先生からは、たんぱく質が多すぎるので、副菜をもう一品とアドバイスされていました。



写真1 献立カードを選ぶ選手たち

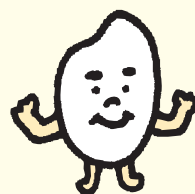


写真2 奈良美沙希選手



写真3 佐藤楓選手



写真4 佐藤瑞夏選手

② どのくらい食べたらいいのでしょうか？

各選手の選んだ献立のエネルギー量やたんぱく質量などについて、各自の基礎代謝量から活動量に見合った食事の量を考えてみました。まず氏家先生の作成したプリントで、①各自1日の推定エネルギー必要量（＝基礎代謝量×身体活動レベル）②夕食1回でとることが望ましいエネルギー量（＝推定エネルギー量×35%）③1食の必要量のうちでごはん（穀物）からとることが望ましいエネルギー量（＝1食の必要量×50%）④1回の食事でご飯の量を算出しました。各選手の1日当たりエネルギー量などを算出した結果と選んだ夕食のエネルギーを示したものが表1

です。さすがサッカー選手だけあって、1日の推定エネルギー必要量は、3人とも2,600kcalと高い値を示しています。各自が選んだ夕食のエネルギーは、1日の中でも量の多くなる夕食のエネルギー量としては、ほぼ適切な値でした。

写真5は、算出した1食あたりのご飯の量を学生たちが実際に茶碗にご飯を盛り付けて、量を確認しているところです。ごはんの量が多いですね。スポーツ選手にとっては、ごはんが重要なエネルギー源になります。奈良選手は試合前には、必ずおにぎりを食べて、力を得ると話してくれました。



写真5 学生が計算したご飯の量

表1 選手の必要なカロリーとご飯の量（ ）内は、選んだ夕食のエネルギー量

選手名	基礎代謝量	身体活動レベル	推定エネルギー必要量	1食の必要エネルギー量	1食の穀類エネルギー量	1食のごはん量
奈良選手	1,326kcal	2.0	2,652kcal	928kcal(1,208)	464kcal	276 g
佐藤楓選手	1,326kcal	2.0	2,652kcal	928kcal(1,101)	464kcal	276g
佐藤瑞選手	1,300kcal	2.0	2,600kcal	910kcal(1,122)	455kcal	270.8g

③ 食生活へのアドバイス

氏家先生から、選手の食事や必要エネルギー量の計算結果からいくつかアドバイスがありました。ご飯は、和食の中心となるもので、「主食」です。前後半を走りぬくサッカー選手にとっては、持久力を生み出す糖質摂取の中心になるものなので、もっとも必要な食べ物です。また、ご飯など穀類の糖質を効果的にエネルギーに変えるには、ビタミンB1を一緒にとることが大切！と強調されていました。特に豚肉、胚芽米、ゴマ、落花生、のり、レバーなどを一緒にとるのがいいとのことでした。今回の結果から自分の活動量に見合ったエネルギーの食事と、その中心となるご飯についてはきちんと量って、しっかり食べてくださいとのことでした。選手たちが言っていました。「試合の前にしっかりご飯を食べて、試合の次の日もしっかり食べて、ご飯が常に体のエネルギーとして燃え、活用できるように慣れさせていくんだ」と。



写真6 氏家先生のアドバイス

2 TBC 夏まつり 2019

7月27・28日の2日間、仙台市の勾当台公園を会場として開催された「TBC 夏まつり 2019」は約13万人の人出で賑わいました。この会場で、みやぎの環境保全米県民会議は、環境保全米ひとめぼれのおにぎり400パックをチャリティー



販売し、売上金と募金あわせて44,963円を平成30年西日本豪雨への義援金としてとして日本赤十字を通じて募金しました。この他に、アンケートに協力いただいた方々に、環境保全米などが当たる抽選会に参加いただくなどし、まつりの楽しいひと時をライシーレディーと来場の皆さんとで過ごしました。アンケートでは、1000名の方が答えて頂きました。県内在住の方が多く、30代・40代の子供のいる家族連れが半数を占めていました。環境保全米の認知度は、昨年より2ポイント少ない56%でした。

3 環境保全米新米試食会

10月1日、『みやぎの環境保全米新米試食会』がJAビル宮城で開催されました。今年は、JAみやぎ登米産の「ひとめぼれ」、JA新みやぎ みどりの地区産の「ササニシキ」、JAみやぎ仙南産の「つや姫」の3品種の環境保全米の味、香り比べをして、宮城県産のおかずでさらにおいしくいただきました。おかずは、表紙の写真のように、さんま時雨煮、名取のセリ入り卵焼き、里芋と油麴の煮物、大根の煮物、小松菜の浸し、白菜ときゅうりの浅漬け、茄子の煮びたし、なめこ汁と梨でした。試食会では、今年の作柄報告や、東北工業大学の学生さんや登米南方の生産者の大久保さん、みやぎ生協の組合員さんの感想が報告されました。最後はマイナビベガルタ仙台レディースの選手の皆さんから、「お米はエネルギーの素」というエールが送られました。



お知らせ 赤とんぼ食堂、新米新酒の会を11月26日(火) 17:30~19:30 JAビル宮城地下の「さなぶり」で開催します。

ご感想をお寄せください

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で、
環境保全米2kgを10名様に

Q1 興味をもった記事は？その理由も。

Q2 環境保全米への疑問や取り上げてほしいテーマ等。

●応募方法

次の項目をご記入の上、FAX・メール・郵送で応募先までお送りください。

・アンケートの回答 ・希望のプレゼント ・お名前 ・年齢 ・ご住所 ・電話(FAX)番号

いただいた回答および個人情報は当法人にて厳重に管理し、プレゼントの発送、または各種情報の提供、イベントの案内以外の目的では使用いたしません。

●応募締切

2019年11月20日 ※抽選結果は発送をもって代えさせていただきます。

●応募先

NPO 法人 環境保全米ネットワーク事務局

〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 1-16-3 JAビル別館 5F

TEL 022-261-7348 FAX 022-261-7488

Email okome@epfnetwork.org

URL <http://www.epfnetwork.org/>

環境保全米

検索

【アンケート記入例】

●アンケートの回答

Q1)-----

Q2)-----

●名前 保全米 太郎

●年齢 40歳

●住所

〒980-0011

宮城県仙台市青葉区上杉

1-16-3

●電話番号

022-261-7348