

第8回健康野菜たっぷり料理グランプリ最優秀賞作品 レシピ紹介

三重県では、食生活における野菜不足を解消するため、野菜をたっぷり使用した栄養バランスのとれたお弁当のレシピを募集する「健康野菜たっぷり料理グランプリ(ベジ-1グランプリ)」を開催しています。

<最優秀賞>

三重県立神戸高等学校2年
宮田 茉奈実さん



ベジ-1グランプリ
最優秀賞・入賞作品レシピ

心と体に嬉しいお弁当

<PRポイント>免疫力UPを考え、みそやまいたけを使ったことがポイントです。また、時間がある時に作って冷凍しておける「オクラの肉巻き」などもあるので、朝の時短にもなります。

料理名	1人分 材料・分量(g)	作り方 ※野菜を使った料理のみ記載
オクラの肉巻き	オクラ 18g 豚ロース薄切り肉 2枚 塩・こしょう 少々 酒 大さじ1 オリーブ油 小さじ2	① 洗ってヘタを切ったオクラを豚ロースで巻く。 ② オクラを巻いた豚ロースに塩・こしょうをふる。 ③ 熱したフライパンにオリーブ油を引いて、肉の巻き終わりを下にして焼く。 ④ 表面全体に焼き目がついたら、酒をふりかけ、ふたをして3分でできあがり。
赤ピーマンとまいたけのソテー	赤ピーマン 30g まいたけ 20g バター 8g ポン酢 小さじ1	① 赤ピーマンを細切りにして、まいたけを手でほぐす。 ② バターを入れたフライパンに赤ピーマン、まいたけを入れて炒める。 ③ 具材に火が通ったら、ポン酢を加えて汁気がなくなるまで炒める。
にんじんのナムル	にんじん 15g コーン 5g ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 塩 少々 ごま 小さじ2	① にんじんを野菜カッターで千切りにする。 ② 電子レンジでにんじんに水を少々かけ、ラップをふんわりかけて約20秒加熱する。 ③ 加熱したにんじんにコーン、ごま油、しょうゆ、塩、ごまを入れ、混ぜ合わせる。

健康経営とは

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することを意味しています。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性向上等の組織の活性化をもたらす、業績向上等が期待されます。

健康経営の各種顕彰制度として、経済産業省の「健康経営優良法人認定制度」や「三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)認定制度」などがあります。

食育・地産地消 × SDGs

2015年に国連で採択された、「2030年までに達成をめざす17の持続可能な開発目標(SDGs)」の達成に向けて、食育の推進が果たす役割に期待が寄せられています。

地域で育てた農産物や地域の海で獲れた水産物を、その地域で消費する地産地消の取組は、地域経済の活性化や運搬によって発生するCO2の削減(フードマイレージの削減)など、持続可能な地域社会の構築につながります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



連絡先(みえの地産地消・食育推進モデル事業)

三重県農林水産部フードイノベーション課 TEL059-224-2395 Email: foods@pref.mie.lg.jp



みえの地産地消・食育推進モデル事業

～社食で生産者応援・地産地消を進めよう!～



協力：三重労使雇用支援機構
(三重県経営者協会、連合三重)
キオクシア株式会社 四日市工場

みえの地産地消・食育推進モデル事業

三重県は、南北に長く温暖な気候や変化に富んだ海域に恵まれており、多種多様な農林水産物が生産されています。そのような中、三重県では地物一番の取組を通じた地産地消を推進しています。また、多くの県民の皆さんが、一日のうち多くの時間を過ごす職場における健康の保持・増進に向けた「健康経営」の取組が重要です。

三重県経営者協会と連合三重は、三重県と連携し、県産食材の消費拡大による地域社会への貢献と企業の健康経営の推進を目的として、県内事業所の社員食堂等において、県産食材を使用したメニューの提供や従業員の健康づくりに寄与する食育の実施に向けた取組を推進しています。

地物一番とは

地産地消運動^(※1)から生まれた「地物一番」。

- ・三重県産品を改めて見直し、オンリーワンという誇りを持てるよう、生産者も消費者も意識して県産品に向き合うこと
 - ・四季を感じ豊かな心を育むためには、身近な地元の旬な食材が一番
 - ・生産者と消費者の結びつきを強めて食に対する安心感を再構築していくためには地元食材が一番
- 様々な地元が一番という思いを込め、「みえ地物一番の日」^(※2)キャンペーンを展開しています。



※1 地域で生産された農林水産物や農林水産業に由来するサービスを地域で消費・享受することを通じて、地域の住民が自らの生活、地域のあり方等について見直そうとする運動
※2 家庭の日(毎月 第3日曜日)とその前日の土曜日を「みえ地物一番の日」として設定

2021年度の取組の紹介 「キオクシア株式会社 四日市工場」

キオクシア株式会社四日市工場ならびにキオクシア労働組合四日市支部において、県産食材の消費拡大ならびに、地産地消を切り口とした取組みとして定期的に実施している従業員の健康支援イベントの活動を紹介します。

健康支援×地産地消推進のコラボレーション

当社、安全衛生委員会下部組織である**THP**(Total Health Promotion Plan)専門委員会と食堂業者がコラボレーションし、本委員セレクトの食材を使用したヘルシーメニューの提供を行う際に、地産地消食材を活用したメニューの提供を行いました。



様々な地産地消メニューを各食堂のアイデアで提供!



リンゴと焼き野菜のマリネサラダ(12/7提供)



長ネギとナスの柚子南蛮漬(12/15提供)



ブロッコリーとトマトのアンチョビマリネ(12/15提供)

地産地消食材メニューレシピご紹介

メニュー提供元:株式会社マルベル

～大根の柚子味噌田楽～(12/13提供)

- 材料
 ・三重県産の大根3枚(2cm) ・大根の葉(小口切り)
 ・柚子味噌(白味噌150g、砂糖大さじ4、酒大さじ3、
 柚子の皮(すりおろし)と果汁、大根角切り(小))

- 作り方
 ①大根(2cm)を出し汁、みりん、醤油で味付けし火が通るまで煮込む。
 ②白味噌、砂糖、酒を混ぜ、火にかけ練り、熱が入ったら冷ます。
 ③大根角切りを茹で、冷ましたものを②に混ぜる。
 ④柚子のすりおろしと果汁を③に入れる。
 ⑤器に大根、柚子味噌を重ねて盛る。
 ⑥上に柚子味噌をかけ、バーナーで炙る。
 ⑦大根の煮汁を少し入れる。
 ⑧最後に大根の葉、柚子の皮を飾る。

- 栄養士さんからのワンポイント
 柚子入りのみそをかけました!
 大根に含まれるアミラーゼは、胸やけや胃もたれを防ぐ効果があります。



食堂は全5ヶ所(四日市市地区:4食堂、朝日町地区:1食堂)にあり、3社の食堂業者にて運営しています。従業員がどの食堂を利用しても取組みが分かるように、全食堂で統一した活動を行っています。

「地物一番」マーク・地産地消食材を表示



食堂の利用者が、地産地消食材を身近に感じただけよう地産地消食材を使用したメニューは「地物一番」マークの表示を行いました。また、普段から食材の栄養に関する情報を心がけております。

～地産地消メニュー表示(一部抜粋)～



食堂通信(社内メールマガジン)によるPR活動

従業員に対して、毎月「食堂通信」をメールにて配信し、日頃の食堂活動はもとより、食育推進に関する情報を加えることで、食育推進PR活動を行っております。



三重県と連携したPR活用のご紹介

三重県より地物一番や県産米に関するポスターをご提供いただき、各食堂へ食育推進活動のPRを行っております。



食堂業者より



株式会社マルベル

キオクシア四日市工場の従業員の皆様に喜んでいただけるようなメニュー作りに取り組んでおります。また三重県産の食材を使用し、県内、県外の従業員さんにも、食を通じて「うまし国 三重」の良さを知っていただければと思っております。

管理栄養士 井上様

勤労厚生担当・労働組合より

日頃より食堂業者様と協力し、食堂改善活動に努めております。今後、食堂を利用する皆様の満足度向上はもとより、「みえの地産地消・食育推進モデル事業」として、食育推進を通じて、より一層の地域貢献に繋がるよう、会社・労働組合が協力して様々な取組みを行ってまいります。

キオクシア株式会社四日市工場 総務部勤労厚生担当 杉山様
 キオクシア労働組合四日市支部 服部様

当社の食堂を支える食堂業者のご紹介

現在、当社食堂は、以下の食堂業者による食堂運営を行っています。

今後も食堂運営はもとより、みえの地産地消・食育推進モデル事業として、会社・労働組合・食堂業者が三位一体となって、食育推進に貢献してまいります。

- 株式会社 マルベル
- コンパスグループ・ジャパン 株式会社
- 東芝ビジネスエキスパート 株式会社

伊勢茶のPR・県産米の消費拡大

来客者用のお茶に四日市市産の「かぶせ茶」を使用することで伊勢茶のPRを行うとともに、社員食堂のお米について三重県産米への切り替えを進めています。



三重労使雇用支援機構

連合三重 (日本労働組合総連合会三重県連合会)

今回労使で健康経営に繋がる「みえの地産地消・食育モデル事業」に取り組み、改めて職場における「食」の大切さを感じたところです。労使コミュニケーションや組合員間の繋がりにとても良い影響があり、SDGsの目標達成にも寄与できる内容であったと思います。

これからもより多くの組織に理解が図られるようPRに努めたいと思います。

連合三重 会長 番条喜芳

三重県経営者協会

この取り組みを通じて、企業にとって最も重要な経営資源である「ヒト」に関して、食育を通じて健康経営とSDGsに労使で少しでも貢献できたことは良かったと思います。新型コロナウイルス感染症により、多様な働き方が求められる中、働きやすさを高め、さらなる生産性の向上と企業の好循環に繋がっていくことを期待します。今後、県内の企業が参考にして頂き、持続可能な社会の実現に取り組んで頂きたいと思っております。

三重県経営者協会 会長 原 恭

三重県庁からのお知らせ

「第4次三重県食育推進計画」において、「生活」「地域」「社会」における、生涯を通じた途切れのない食育の実施を掲げており、職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進に向けて取り組んでいます。PR資料の提供や県産食材を紹介させていただきますので、ご希望があれば以下までご連絡ください。

農林水産部フードイノベーション課 ☎ 059-224-2395
 ✉ foods@pref.mie.lg.jp