

宮城県食材食育マップ



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](#)

[学科概要はこちら](#)

宮城県は、海の幸も山の幸も採れる食材が豊富な県です。いろいろな食材からバランスよく栄養素を摂りましょう。



栗原市、登米市、加美町：豚肉

お米を与えて育てた
宮城野豚（みやぎのぽーく）
というブランド豚があります。

気仙沼市ほか：カツオ



気仙沼志は、カツオの水揚げ量
26年連続日本一！

仙台市ほか：枝豆

枝豆を大豆まで育てると仙台
みその材料にすることができます。

蔵王町など：梨

宮城県は東北でも有数の梨の
生産地です。中でも蔵王町が
県内一の生産量です。

宮城県

石巻市ほか：トマト



宮城県は夏が冷涼のため、
トマトの栽培に適した気候条件
です。

柴田町ほか：ゆず



仙台大学の所在地である柴田
町は、ゆずが特産品です。

白石市ほか：乳牛



蔵王山麓周辺で乳牛を育て、
牛乳やヨーグルトなどの乳製
品が作られています。



宮城県には、今回紹介した食材以外にも
たくさんの食材があります。
地域の食材を知って、献立作成や食育に
生かしましょう。

参考文献：宮城食材カレンダー・食材マップ、
<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/calendar/>