

# 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。

## 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。

## 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。

## 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/>