




NEWS(PRESS) RELEASE

令和 8年 6月29日
志摩市健康福祉部 健康推進課

タイトル	管理栄養士によるレシピ動画配信を始めました！
概要	<p>志摩市では、食育推進事業の新たな取り組みとして、健康推進課管理栄養士が作成する地域の食材や旬の食材を活用したレシピ動画、健康情報の発信を開始いたしました。</p> <p>1. 事業の背景と目的</p> <p>地域の食材や旬の食材を活用したレシピと、それに関連した健康情報を市の管理栄養士が発信することで、市民が食や健康に関心を持ち、健康的な食生活が送れるきっかけづくりとすることを目的としています。</p> <p>また、御食国としての歴史を持つ志摩市の豊かな自然環境に感謝し、地場産農産物・海産物や郷土食についても知ってもらえるよう広く周知し、地産地消を推進していきます。</p> <p>2. 事業内容</p> <p>動画タイトル：「志摩の栄養（えいよお～）いただきます！」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>内容：旬の食材や地場産農産物・海産物などを活用したレシピ動画を作成し、志摩市公式 YouTube で配信します。また、配信したレシピとレシピに関連する健康トピックスを市ホームページや広報誌に掲載します。</p> <p>動画配信日：毎月 25 日</p> <p>6 月（初回）配信レシピ：「オクラのチーズ肉巻き」</p> <p>志摩市で栽培されているオクラは、これから旬を迎えます。7月上旬～9月頃まで収穫され、多くは「三重オクラ」として店頭で出回ります。緑色が鮮やかで、断面も星形でかわいくお弁当のおかずにもぴったりなレシピです。</p>
動画配信日	<p>初回：令和8年6月25日（木）</p> <p>以降令和9年3月末まで毎月25日配信</p>
参考	<p>別添資料：6月配信レシピ</p>
お問合せ先	<p>志摩市 健康福祉部 健康推進課 担当 井上・宇田・西</p> <p>TEL 0599-44-1100 FAX 0599-44-1102</p> <p>e-mail kenko@city.shima.lg.jp</p>

オクラのチーズ肉巻き

材料 2人分

- 豚ロース薄切り肉…………… 16枚
- オクラ…………… 8本
- 大葉…………… 8枚
- ベビーチーズ…………… 2個
- サラダ油…………… 小さじ 1
- ★しょうゆ…………… 大さじ 1
- ★みりん…………… 大さじ 1
- ★砂糖…………… 小さじ 1/2

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
316kcal	20.1g	22.9g	8.4g	1.8g



下準備

- 大葉は軸を切り落とす。
- ベビーチーズは1個につき、縦に4等分に切る。
- オクラは塩（分量外）を振って、まな板の上で板ずりをするか表面を軽くこすって流水で洗い、へたとがくを切り落とす。
- ★の調味料を混ぜ合わせておく。

作り方

- ①豚肉は2枚ずつ端を重ねて広げ、大葉、オクラ、チーズをのせて巻く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べる。弱火で豚肉全体に火が通るように、転がしながら焼く。
- ③焼き色が付いてきたら、ふたをして弱火で2～3分程度加熱し、しっかり火を通す。
- ④一旦火を止めて、キッチンペーパーで余分な油や水分を拭き取る。
- ⑤★の調味料を加える。再度火を点け、弱火で調味料を煮詰めながら肉巻き全体にからめて完成。



志摩市では、オクラは7月上旬～9月頃まで収穫され、多くは三重オクラとして店頭で出回ります。

アーリーファイブという品種で、断片が星形に見えるのが特徴です。加熱すると緑色が鮮やかになり、切り口がかわいいのでお弁当のおかずにもぴったりです。



調理のポイント

- オクラのうぶ毛が気になる場合は、塩を振って、板ずりまたは表面をこすことで口当たりが良くなります。
- フライパンで焼くときに、巻き終わりを下にして先に焼き固めることで豚肉がはがれることを防ぎます。

志摩市公式YouTubeチャンネル
レシピ動画はこちらから！



市公式YouTube



令和8年度 志摩市食育情報発信事業 計画書

名称	志摩市食育情報発信事業「志摩の栄養（えいよお～）いただきます！」（事業名：食育推進事業）		
目的	<p>旬の食材や地場産農産物・海産物等を活用したレシピを動画で配信することで、地域の食材やその利用法について周知する機会とする。レシピに健康情報を加えて情報発信し、市民が食や健康に関心を持ち、健康的な食生活が送れるきっかけづくりとする。</p> <p>第3次志摩市食育推進計画『食によるこころと身体の健康づくり』、『食育を通じて豊かな人間性をはぐくむ』、『食育による地域づくり』の推進</p>		
目標	<p>○旬の食材や市内の食材を知ることで、食への興味や関心を深めることができる。</p> <p>○市内産の食材を使って、料理をする人が増える。</p> <p>○市民が健康づくりのため、望ましい食習慣のについて知る。</p>		
対象	市民		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・志摩市公式YouTubeで毎月レシピ動画を公開 ・広報しま、市ホームページにレシピ、健康情報を掲載 		
動画配信日	毎月25日配信（R8.6月～）		
実施の流れ	<p><レシピ動画配信までの流れ></p> <ol style="list-style-type: none"> ①レシピ作成 ②ホームページ掲載用健康情報作成 ③動画撮影・編集 ④動画配信（毎月25日）、市公式LINEで周知 <p><広報しま掲載></p> <ul style="list-style-type: none"> ・動画配信月の翌月号広報にレシピを掲載 レシピ原稿・広報原稿作成・提出 <p><市ホームページ・LINE掲載></p> <ul style="list-style-type: none"> ・動画配信月と同月に市ホームページ掲載 レシピ原稿、健康情報原稿作成・掲載 		
テーマ一覧	配信月	レシピのテーマ	レシピのテーマを通じて情報発信する内容
	6月	お弁当	お弁当箱を活用して食事のバランスを整える方法を紹介！夏に向けて、衛生的なお弁当の詰め方の紹介で食中毒予防。
	7月	朝食	朝食の役割を知って、生活リズムが崩れやすい夏休み期間も毎日朝食を食べよう。簡単においしく食べられる方法やコツを紹介。
	8月	防災	ローリングストックで、缶詰や乾物など普段から食べる食材をストック。もしもの時でもできるだけ栄養バランスを考えた食事を取り、心身の健康を保てる工夫。
	9月	肥満・メタボ予防	食事が不規則になりがちなお働き盛りの人にこそ知ってほしい！満腹感を得つつ食べ過ぎない工夫。
	10月	糖尿病予防	「これを食べたら糖尿病が治る」という食べ物はない！特別なことではなく、質も量もバランスよく食べることが大事。
	11月	骨粗しょう症予防	日本人に不足しがちなカルシウム。骨粗しょう症予防のために、大人にも必要な、カルシウムをしっかり摂るコツ。
	12月	こどもと一緒に作れるレシピ	冬休み期間を利用して、クッキングに挑戦してみよう。こどものころから食に親しむことの大切さを発信。楽しく作って楽しく学ぼう。
	1月	おすすめおやつ	おやつの本物の役割を知っていますか？こどもの身体づくりや食事のバランスを補うための「補食」としての役割と、その内容・食べ方。
	2月	貧血予防	ダイエット中こそ知ってほしい。貧血予防は「鉄」だけじゃない。たんぱく質をしっかり摂ることをはじめ、バランスよく食べることが大切。
3月	高血圧予防・減塩	どうして味の濃い食事は高血圧になるの？その仕組みと減塩でもおいしく食べられる方法を紹介。	
※テーマは状況に応じて変更する可能性あり。			