



目的・視点

仙台市では古くから野菜作りが盛んで、特に市の南部の広瀬川沿いや、**泉ヶ岳を擁する北部の七北田川沿い**では、様々な農産物が江戸時代から栽培されていました。

泉区は仙台五区の中では若林区に次いで耕地面積が大きい区となっていますが、これには泉区、泉ヶ岳の名前の通り、**昔から豊富な水源があった事**に起因します。

私たち東北生活文化大学スポーツ栄養研究会では、**泉区の食材を食べて頭も体も強くなる**をコンセプトに、スポーツ栄養学やライフステージ栄養学を通じて町づくりのお手伝いをしたいと思っています。これまでも泉区産の野菜やお米などをテーマにイベント出店やレシピ集考案など行ってきましたが、本年度は「**泉区産の大豆**」に着目しました。



取り組み内容

大豆には女性ホルモンの作用があるイソフラボンが含まれています。そこで今回の対象を「**スポーツ女子**」とし、レシピも特に運動を頑張っている女子中学生に嬉しい大豆レシピとしました。もちろん小学生でも高校生でも、大人でも楽しんでいただけるレシピです。

泉区産の大豆は農業組合法人泉様で入手しましたが、本年度は活動のシンボルとして学内でも大豆を育てました。枝豆から大豆まで、食材としてより愛着を持つことができました。他にも朝市や直売所巡りも多数しました。泉区ではたくさん大豆が作られていることを知り、しかも良心的な価格なのにはびっくりしました。

泉区産の大豆 スポーツ栄養・地域活性化プロジェクト



泉区は大豆の産地！ 泉区のスポーツ女子は元気いっぱい！

泉区産の大豆を用いて、食育の観点から、ぜひスポーツ女子に食べてもらいたいと考える「**大豆しあわせレシピ**」を考案し、パンフレットにしました。これは泉区の中学校やスポーツクラブに配布しました。レシピの普及により地元の子どもたちが地元の食材に興味を持ち、そして自分の身体を大切にするきっかけになればと思います。