



# 教えて！

## みんなの朝ごはん

### 今回のゲストは…

皆さん、こんにちは！  
宮城県知事 村井嘉浩  
でございます。



### 今回の取組みについて、教えてください♪

東日本大震災から2年が経過いたしますが、この間、ご支援賜りました多くの皆様に厚く御礼申し上げます。

今年度は震災復興計画に掲げます復旧期の最終年度として、次のステージとなる再生期に向けて、復興への取組みに積極果敢にチャレンジしていきます。

復興に向かうためには、何より県民の皆様一人一人の健康が欠かせません！そこで、県内の市町村長の皆様をはじめ、関係者の皆様に御協力を賜り、健康づくりの秘訣や県内で行われている健康づくり施策などをご紹介していこうと思っております。今年1年、ぜひ楽しみにご覧いただきたいと思います！

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 今日のメニュー

- ・味付けご飯
- ・豆腐とわかめの味噌汁
- ・さばの味噌煮
- ・納豆
- ・ひじき煮，しそ巻，お漬物
- ・手づくりふりかけ



## 健康の秘訣を教えてください♪

私は朝ご飯を食べる事が健康の秘訣と思っております。しっかり食べるようにしております。朝はコーヒーだけという方もいらっしゃるようで、私の朝ご飯をご紹介しますと、びっくりされる方も多そうですね。しかし、最近は健康に気を遣って、食べる量も控えているのに、健診結果を見ると、少しずつ、年々悪くなる数値があるんです。そのため、毎年健診を受ける事は大切だと思っております。

**\* 県の管理栄養士から一言 \***  
健診結果でご自分の体の状態をチェックしたら、これまでの生活習慣もチェックするクセをつけるとより Good です！

村井知事は、朝ごはんをしっかり摂る素晴らしい習慣があるので、今後はもう少し塩 eco (減塩) を心がけてみると良いと思います



## 宮城県の健康づくり事業について、教えてください♪

宮城県では、県民の皆様の生活習慣病の予防を目標に、県民の皆様とぜひ取り組んで頂きたい生活習慣をまとめた「第2次みやぎ21健康プラン」(2013年~2022年)を策定しました。皆様をお願いしたいテーマは3つ！

「減塩！あと3g」 「歩こう！あと15分」 「めざせ！受動喫煙ゼロ」です。



## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

県保健所では、各地域の特性に応じた関係者研修会や運動イベントなどの「メタボ予防プロジェクト」や、地区栄養士会と共催する「野菜摂取アップキャンペーン」を企画・展開中でございます。また、宮城県は全国と比較しても脳血管疾患の割合が高く、予防のためには、食塩の摂取量を減らすことが大切です。そのため若いうちからのうす味の定着を目指し、大学や関係機関と連携した「塩 eco (エコ) キャンペーン」も企画・展開中です。皆様の街で見かけた際は、ぜひ足を止めて、生活習慣を見直す機会にして頂けると幸いです。

次回のゲストは、利府町長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

