



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！

加美町長 いのまた ひろぶみ 猪股 洋文
でございます。



我が町自慢をお願いします♪

加美町は、秀峰薬菜山を仰ぎ鳴瀬川の清流に育まれた緑豊かなふるさとです。鳴瀬川にはイワナやヤマメ、アユ、おいしい米と野菜、そして巧みな技によって醸し出される日本酒など、素材の魅力を存分に生かした味わいがさまざまな場所に満ちています。また、春の行事として広く知られている火伏せの虎舞をはじめとして、四季折々に受け継がれてきた伝統行事があります。最高の音響を誇るバツハホールも自慢のひとつです。これからも、美しい自然と先人の築いた歴史や伝統文化の上に新しい文化を創造し、愛と活力にみちた生きがいのある町をめざしていきます。

では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・ごはん
- ・生しいたけとウドの味噌汁
- ・あゆの一夜干し
- ・自然薯のすりおろし生卵添え
- ・ここみのおひたし
- ・トマト、キュウリ、人参、レタスのサラダ



健康の秘訣を教えてください♪

- ・ 後悔しない。心配の先取りをしない。
- ・ 大股で歩く。階段は2段跳びで！
- ・ 食事は野菜を多めに、バランス良く。
- ・ 食べ過ぎた翌日はカロリー控え目に。
- ・ 夫婦円満。

町の管理栄養士から一言
一日の活動源である朝食をしっかり食べていらしゃいます。しかも積極的に加美町の食材を取り入れた、野菜がたっぷりバランスが良い献立に感心しました。
お若い時から同じ体型をキープしている町長さん。これからも塩分を控えた味付けで、健康にご留意ください。



我が町の健康づくり事業を教えてください♪

「健康は自分でつくる」という意識を持ち、若い時から健康づくりに取り組むことを目標に掲げて取り組んでいます。特に運動量の増加やバランスのとれた食生活の実現・適正飲酒の普及・禁煙対策・口腔衛生に主眼をおいています。また、現在病気を持っている人であってもそれ以上に悪くならないような取り組みやこころの健康づくりにも力を入れています。

今年度はウォーキングマップを活用しながら、生活の中に運動を取り入れることを習慣化する取り組み、食生活面では野菜の摂取量を増やすために、旬の野菜料理の普及や減塩のための“こんぶ酢”の普及、若い世代の禁煙啓発のために、母子手帳交付時や乳幼児健診での禁煙支援やメンタルヘルス講演会の開催などを実施していきます。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

是非、加美町へおいでください。薬菜山でトレッキングやパークゴルフを楽しみ、切込焼記念館で陶器製作を体験し、温泉で疲れを癒し、新鮮な食材を使った食事をお召し上がりください。心と体がリフレッシュされ、明日への力が湧いてくるに違いありません。皆さんをお待ちしています！

次回のゲストは、仙台市長さんです。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
今回の担当：加美町保健福祉課 TEL：0229-63-7871

