



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！

仙台市長 奥山恵美子

でございます



我が街自慢をお願いします♪

仙台は今、青葉通や定禅寺通の緑が美しく、まさに杜の都にふさわしいさわやかな季節となりました。緑を眺めながらのウォーキングはおすすめです。また、野球、サッカー、バスケット、女子バレーといったプロスポーツが街の元気を牽引しております。皆様ぜひ観戦にお越しく下さい。

また、東北一の都市といわれる仙台ですが、郊外では稲作をはじめ野菜 畜産など多彩な農業生産が行われており、季節の新鮮な食材が市民の食卓をにぎわせております。

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（1膳）
- ・味噌汁（じゃがいも・わかめ・ねぎ）
- ・目玉焼き 笹かまぼこ
- ・小松菜のお浸し
- ・春キャベツの炒め物



健康の秘訣を教えてください♪

1つは、忙しい毎日でも生活リズムをくずさないように、早寝早起きを常に心がけることです。

もう1つは、何と言っても朝ごはんをしっかり食べることです。

また、出来るだけストレスをためないことも大切にしております。

街の管理栄養士から一言
忙しい朝にもかかわらず、野菜のおかずが2皿あるというところがとても良いと思います。前日に下ごしらえしたり、味噌汁を具たくさんにするなどの工夫で、野菜たっぷりの朝ごはんをこれからも続けてください。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

仙台市は、平成23年3月に策定した「第2期いきいき市民健康プラン」のもと「みんなでのばす健康寿命～つながる、広がる、健康づくりの輪～」を合言葉に、市民の皆様、学校・職場・地域のさまざまな団体等と協力・連携し、暮らしの場に健康づくりの輪を広げる取り組みを行っているところでございます。詳しくは、仙台市ホームページ「杜の都のいきいき健康ネット」をご覧ください。

<http://www.city.sendai.jp/fukushi/kenko/promotion/index.html>

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

仙台市で朝食を欠食する人（「毎日食べている」人以外）は、20～30歳代が多く、特にその年齢の男性では50%弱にのぼっているというデータもございます。一日をはつらつと過ごすために、朝ごはんはぜひ召し上がっていただきたいと思っております。

当市の栄養士が考えた「簡単にできる朝ごはんレシピ」をホームページでご紹介しておりますので、ご活用いただければ幸いです。

<http://www.city.sendai.jp/fukushi/kenko/shokuiku/0616.html>

次回のゲストは、南三陸町長さんです。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

今回の担当：仙台市健康福祉局保健衛生部健康増進課

TEL：022-214-8198

