

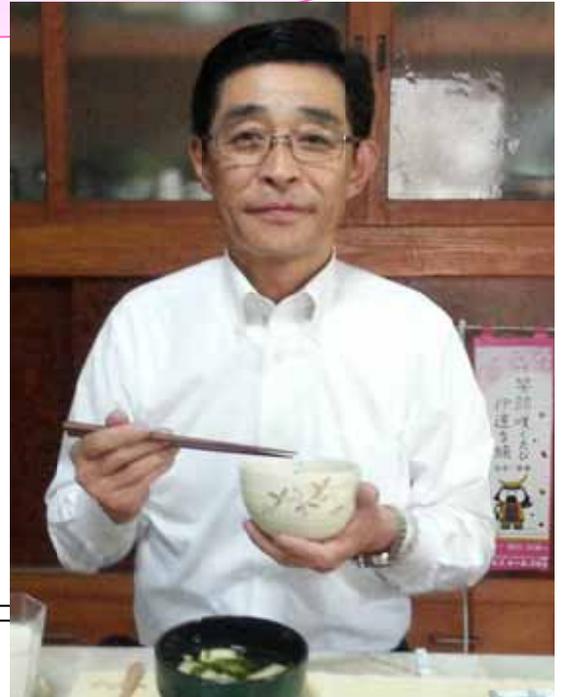


# 教えて！

## みんなの朝ごはん

### 今回のゲストは…

皆さん、こんにちは！  
村田町長 佐藤 英雄  
でございます。



### 我が町自慢をお願いします♪

村田町のシンボルでもある「蔵の町並み」は、「みちのく宮城の小京都」として親しまれております。約800年の伝統を持つ「布袋祭り」や、県内外からの窯元が集まり開催される「陶器市」には、全国よりたくさんの方々にお越しいただいております。

また、町の特産品には、「そら豆」や生でも食べられる「とうもろこし味来(みらい)」などがあり、特にうどんやアイス、菓子類に加工されたそら豆製品はお土産にも大人気です。そら豆やしいたけの米粉麺も登場し、村田でしか味わえない特産品として注目されています。

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・雑穀おかゆ ・みそ汁
- ・半熟卵 ・焼き魚
- ・ゆでそら豆 ・麴漬物
- ・おくら和え ・小梅干
- ・かぼちゃの煮物 ・焼のり
- ・手作りヨーグルト
- ・牛乳+プロテイン



## 健康の秘訣を教えてください♪

バランスのとれた適切な量と食べる順番、食事をする時間に気をつけて、1日3食きちんと食べることです。特に、夕飯はできるだけ午後7時前に食べ、朝食まで12時間の間隔を空けるようにしています。

それから、週2日は休肝日にしています。また、エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わず、階段を利用して体を動かすよう心掛けています。

野菜がおいしい季節になりましたので、毎日新鮮な野菜を楽しんでいっぱい食べています。

\*街の管理栄養士から一言\*

3食タイミング良く食べることは大事で、夕食を早い時間に食べるのはメタボ予防のためにも良いことです。

朝食のメニューは品数が多く、手作りで家族がしっかりサポートしている様子うかがえます。塩分の多い料理を重ねないようにすればもっと良いです。



## 我が町の健康づくり事業を教えてください♪

村田町では現在、第2期の健康むらた21計画を策定中です。健康な村田町にするための方向性や目標値を掲げ、町を挙げて推進していきます。

また、村田町食育推進計画に基づき、保育所・幼稚園・学校・保健センター・地域等で食育事業を実施し、食をとした健康づくりを推進しています。

一次予防としての各種健診の充実と受診率アップのために、がん検診は土曜日にも、特定健診、後期高齢者健診、青年期健診は夜間と土曜日にも実施し、住民の方が受けやすい体制を整備しています。

6月から保健推進員（食改）の養成を兼ねた健康教室を1月までの月1回、8回コースを開催し、町民の方に健康に関する正しい知識と実践力をつけていただくためのサポートをします。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

村田ICを降りてすぐに見える「道の駅 村田」の物産交流センターでは、健康に良い旬な野菜を豊富に取り揃えています。一押しは特産のそら豆。そら豆はビタミンB1、B2や鉄分を豊富に含んだバランスの良い食材です。そら豆の炊き込みごはんや、サラダ、煮物等メニューも様々。梅雨の少し寒い時期には、ミキサーにかけて温かいポタージュにするのもおすすめです。ぜひお試しください。

次回のゲストは、ベガルタ仙台の選手寮の皆さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課  
今回の担当：村田町健康福祉課

TEL：022-211-2623  
TEL：0224-83-2312

