



# 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！

美里町長 さ さ き 佐々木 こうえつ 功悦  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

美里町は奥羽山系を源とする江合川、鳴瀬川の清流と豊かな緑に恵まれた町です。町の面積のおよそ70%を豊かな水田や畑が占め、果樹や施設園芸も大変盛んです。特に町花である「ばら」は多くの品評会で高い評価を得ており、品質・生産量ともに東北屈指の「ばら」の産地であります。

そして、町民の元気の原動力となっているのが、地元産の質の高い農産物です。ひとめぼれ・ササニシキといった銘柄米、梨、トマト、イチゴ、大葉などの多彩な農産物があります。また、これらに付加価値をつける加工品も豊富で、いずれも味わい深い逸品です。豊かな大地と澄んだ空気、そして、町民によって積み重ねられてきた努力が珠玉の美里ブランドを支えています。ぜひ一度ご賞味ください。

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・ご飯 ・しじみの味噌汁
- ・チーズ入りオムレツ
- ・生野菜（レタス、トマト、たまねぎ）
- ・納豆 ・小魚（わかさぎ）
- ・ヨーグルト ・さくらんぼ
- ・プーアル茶



## 健康の秘訣を教えてください♪

どんなに多忙でも、朝ご飯をしっかりと食べることが、健康を保つことと思っております。

一週間の朝ご飯の内容を見ますと、5日くらいは米飯、1日はパン食、あと1日はパスタが主食のメニューです。

朝と夕食には必ず新鮮な野菜や野菜ジュースをとることと、ストレスをためない生活を送ることを心がけております。

\*町の管理栄養士から一言\*

朝ご飯をしっかりと食べ、必ず新鮮な野菜を取り入れているのは健康のために良い習慣ですね。

乳製品や小魚は、不足しがちなカルシウム補給にgoodです。

緑黄色野菜も積極的に取り入れると更に充実した内容になると思います



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

美里町では町民一人ひとりが『自分の健康は自分で守る』『家族の健康は家族で守る』という健康に対する意識を持ち、生涯を通じて健やかで充実した人生を送ること(QOL 生活の質の向上)を目指して第2期美里町健康増進計画「健康みさと21」(平成24年～33年)を策定しました。

6つの重点項目(1栄養・食生活、2身体活動・運動、3歯の健康、4こころの健康づくり、5たばこ・アルコール、6生活習慣病)の内、2身体活動・運動は「自分に合った方法で、あと10分からだを動かそう」を目標にした取り組みを推進しています。今年度の新たな取り組みとしては、『お家でできるかんたんエクササイズ教室』を実施し、町民の皆様の運動習慣のきっかけづくりのサポートをしています。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

美里町は東北本線、石巻線、陸羽東線が交差する「鉄道の町」であり、古くから交通の要衝として、県内はもとより東北地方各地へ人と物をつないできた歴史があります。通勤・通学だけでなく、旅行や鉄道ファンなど多くの人々が小牛田駅に集い、笑顔が溢れます。8月3日、4日には「えきフェスMISATO」が開催されます。花火大会、ミニSL運行、車両展示、ハイスクールダンスコンテストなど、楽しいイベントが盛りだくさんです。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

次回のゲストは、大崎市長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課  
今回の担当：美里町健康福祉課

TEL：022-211-2623  
TEL：0229-32-2941

