



# 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！  
大郷町長 赤間正幸  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

大郷町は、「農村」と「都市」、そして「人」が共生する田園都市づくりを目指しています。農畜物の生産が盛んであり、お米やモロヘイヤなどの野菜や加工品の味噌やモロヘイヤうどん・きくいもうどんも作っております。

また、支倉常長のゆかりの地であり、町内の飲食店では常長公をイメージしたメニューを9月末日まで提供中です。



春はチューリップ、夏にはひまわりが見頃をむかえる体験宿泊施設『縁の郷』、6月下旬から7月初旬にはたくさんの蛸に出会うことができるスポットがありますよ！！

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・大郷米のごはん のり 梅干し
- ・大郷みそのみそ汁
- ・地場産卵の卵焼き
- ・モロヘイヤのおひたし
- ・なすのカラフルソースがけ
- ・大郷産りんごのジュース



## 健康の秘訣を教えてください♪

私が健康的な生活を送るために、常に気をつけていることがあります。

まず1つ目は、腹八分目を心がけるということです。しかし、大郷町で採れる農作物などはとても美味しく、つい食べ過ぎてしまいがちになり、困ってしまいます。

2つ目は適度な運動をするということです。四季折々の景色を眺めながらのウォーキングやジョギングが楽しみの1つです。

3つ目は健康維持のため、毎年欠かさず健診を受けるように心がけています。

**\* 街の管理栄養士から一言 \***

朝ごはんは、脳と体を目覚めさせるスイッチです。町長さんの朝食は、脳のエネルギー源である“ごはん”を中心とし、地場の野菜をたっぷり使った理想的なメニューとなっています。これからも、食事と運動に気を付けながら、お仕事に邁進してください。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

大郷町では、現在「第2期の健康おおさと21プラン」を策定中です。町民一人一人が健康づくりを意識して、「自分を健康に・生活を楽しむ」する実行力を持つことを目的として掲げています。加えて、「第2期大郷町食育推進計画」についても策定中であり、大郷町の食を取り巻く現状を踏まえ、ライフステージごとに重点目標を設定しています。この2つのプランにはそれぞれ数値目標があり、その目標の達成に向かって、『健康な町 大郷』を目指して食育推進に取り組んでいきます。

また、今年度はウォーキングマップの作成や「体力づくり教室」を夜間にも実施し、幅広い年齢層の方々の参加を期待し、運動の習慣化を定着させていきたいと考えております。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

道の駅おおさとにある産直市「はいらいん」では、採れたての新鮮野菜やそれらを使った特産品が勢ぞろいです。買い物が終わったら、栄養満点のモロヘイヤを使ったソフトクリームを食べながら一休み、というのはいかがでしょう。また、お帰りには慶長使節出帆400年で注目されている、支倉常長公にちなんだ『メモリアルパーク』の散策もお勧めです。是非、一度自然豊かで美味しい食べ物が豊富な大郷町へお越しください。

今回のゲストは、涌谷町長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課  
今回の担当：大郷町保健福祉課

TEL：022-211-2623  
TEL：022-359-5507

