



# 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！

涌谷町長 あべ 安部 しゅうじ 周治  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

涌谷町は日本初の産金地、涌谷伊達氏の城下町として城と桜、温泉そして歴史遺産に恵まれた自然豊かな町です。「ささにしき」や「ひとめぼれ」に代表される米をはじめ、小ねぎやほうれん草などの施設園芸も盛んで「涌谷ブランド」として高い評価を得ております。

昨年度より西太平洋健康都市連合にも加盟し、「保健・医療・福祉・介護」の先進地として子どもからご高齢の方まで町民が健康に暮らせるようきめ細やかに各種事業にも取り組んでおります。

### 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 おぼろ豆腐
- ・ごぼうと糸こんにゃくの煮物
- ・わらびといんげんのおひたし
- ・大根おろし(いくら入り)
- ・らっきょう漬 きゅうり漬
- ・蒸しニンニクのめんつゆ漬
- ・梅干し のりの佃煮



## 健康の秘訣を教えてください♪

- 1 食は薬となる(医食同源)ことから
  - ・ 偏らない、
  - ・ 食べ過ぎず、
  - ・ 食前に空腹を覚える程度に
- 2 まずは休養、適度な飲酒で熟睡
- 3 毎日ラジオ体操で体を動かす
- 4 野菜をしっかり食べて快便

\* 街の管理栄養士から一言 \*  
自家製の野菜を取り入れ、十分に野菜の摂取ができてはいますが、漬けものなど塩辛いものが多いように感じます。高血圧の予防のためにも少し控えた方が良いでしょうと思います。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

涌谷町では「町中が元気と笑顔にあふれ 家族・地域がふれあい とともに歩む健康わくや」を健康目標に掲げ、第二次わくや健康ステップ21計画を策定し、町民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。

町内の健康課題の一つである「高血圧」に焦点を当て、乳幼児から高齢の方まで、いろいろな場面を活用し、減塩活動やセルフケアの大切さについて講話や試食を交えた予防活動を行っております。また、「自分たちの健康は自分たちの手でつくる」を活動目標に掲げて、健康推進員さんと共にきめ細やかな地区組織活動を展開しています。これらの活動から町民の健康に関する意識も高く、国保の1人当たりの医療費が低く抑えられています。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

涌谷町では、生薬栽培で健康な町と縁の郷づくりを目指し、薬膳講習会などを開催し生薬を活かした健康づくりにも取り組み始めています。毎年、2月に開催される「食の町民まつり」では、ブースを設けてPRも行っています。

春の桜祭り、夏は花火大会、冬は食の町民まつりと楽しいイベントが目白押しです。ご当地ゆるキャラ「城山の金さん」とともにみなさんのお越しをお待ちしております。

今回のゲストは、栗原市長さんです。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：涌谷町健康課健康づくり班

TEL：022-211-2623  
TEL：0229-43-5111

