



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！
石巻市長 亀山 紘
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

みちのく宮城第二の都市、石巻市は北上川の恵みの大地と世界3大漁場を抱える自然豊かな食の宝庫です。金華ブランドを中心に旬の食材を使ったメニュー「金華御膳・金華ランチ」四季おりおりの新鮮なネタが楽しめる「金華寿司」、B級グルメ「石巻焼きそば」など美味しいメニューも盛りだくさんです。東日本大震災では甚大な被害を受けましたが、全国の皆さまより温かい御支援をいただき、復興に向けて確実に前進しております。石巻を体感し、楽しみ、そして満足していただき、「また来たい」と思っていただけのように“おもてなしの心”でお待ちしております。

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
- ・玉ねぎと自家製アスパラの具だくさん味噌汁
- ・カレーの塩焼き
- ・自家製シソ入り納豆
- ・朝採りきゅうりとシソの漬物
- ・梅干し
- ・挽きたてコーヒー



健康の秘訣を教えてください♪

健康の秘訣

- ・好き嫌いなく何でも食べること。
- ・出来るだけ旬の新鮮な野菜や魚など地産地消を意識して取り入れること。
(家の畑で栽培した朝採り野菜を毎日食べる)
- ・仕事のオン・オフの切り替えをすること。
- ・毎日、笑顔で人と接するように心がけること。

* 街の管理栄養士から一言 *

家の畑で栽培した新鮮な旬の野菜を使った朝ごはんでは美味しさが伝わります。

主菜の魚と納豆 2 品のうち 1 品を副菜の野菜料理に変えると野菜摂取アップにつながり、さらにバランスがよくなると思います。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

石巻市では、これまで「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を実現するために、健康増進計画を策定して、さまざまな取り組みをしてきました。東日本大震災以降、今までと異なる生活を余儀なくされてバランスの悪い食生活や運動不足、ストレスが続き、心の問題や生活習慣病のリスクも高まりました。昨年度に引き続き、地域や仮設住宅等での栄養・運動・口腔・心の事業を実施していきます。震災前から私達の大きな力になっていただいた食生活改善推進員や運動普及リーダー、傾聴ボランティアや保健推進員などの協力を得ながら年間をとおして取り組んでいきます。10月13日には「市民食育健康フェスティバル」が河北ビッグバンで開催されます。食育講演会、試食や体験コーナーなど盛りだくさんの内容でお待ちしていますのでぜひご参加ください。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

今年は、『慶長遣欧使節出帆 400 年』記念の年で『サン・ファン館』も復旧作業を経て、11月に全館再オープンします。石ノ森萬画館も今年3月に再開しました。『元気』と『輝き』を取り戻すイベントをたくさん開催いたします。みなさんも、食材王国みやぎの一翼を担う、石巻の豊かな食をいただきに遊びに来てください。

今回は特別号！「むすび丸」が取材に行ってきました！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：石巻市健康部健康推進課

TEL：022-211-2623
TEL：0225 95-1111

