



# 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！

あさの はじめ  
大和町長 浅野 元

でございます



### 我が街自慢をお願いします♪

まほろばの里、大和町は町のシンボル七ツ森や船形山、そして吉田川に代表される恵まれた自然と古（いにしえ）からの歴史と文化の豊かな町です。県内最大の工業団地である仙台北部中核工業団地、隣接する大和流通・工業団地、大和インター周辺流通団地、そして南西部の大和リサーチパークには多くの企業が進出しております。町の東部には日本を代表する「ひとめぼれ」の田んぼが広がり、秋には転作作物であるそばの白い花を楽しむことができます。秋のお立ち酒全国大会、冬の風物詩となりました吉岡八幡神社島田飴まつりには、全国から多くの皆様に足をお運びいただいております。大和町にはまだまだ多くの自然や文化が残っております。「みやぎの中核都市・大和」をぜひ訪れていただきますよう心から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（自家製ササニシキ）
- ・自家製さやえんどうと油揚げと豆腐のみそ汁
- ・ホッケの塩焼き
- ・さやえんどうと炒り卵の煮浸し
- ・サラダ（サニーレタス、自家製のキャベツ・玉ねぎ・スナックえんどう、ハム）
- ・葉しょうがのみそ漬
- ・自家製いちご
- ・手作り野菜ジュース（小松菜、人参、レモン、りんご、バナナ、牛乳）



## 健康の秘訣を教えてください♪

特に意識しての健康法はありませんが、散歩をしたり、毎日自宅から役場まで歩いて通う（約15分）など、時間があれば歩くことを心がけています。

食事は女房の作ってくれる料理を与えられるがままに食べていますが、私の血圧が少々高いこと、どちらかというとしょっぱい物が好きなこと、そして酒を飲む機会も多いので、そのあたりに気をつかって食事の用意をしてくれているようです。

丈夫な体に生んでくれた親と、今の私を支えてくれている家族に感謝しています。

### \*町の浅野栄養士から一言\*

自家製の旬のお野菜をつかった料理が3品も。不足しがちな野菜摂取を普段から意識してらっしゃるのが分かります。塩分を気にしているとのこと、みそ漬は小皿に少量が、とても良いと思いました。

手作りの野菜ジュースも砂糖無添加で◎です。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

大和町では『健康たいわ21プラン～明るく元気で生きたいわ～』（大和町健康増進計画）を基に町民の皆様の健康づくりを応援しています。「健康づくりは自分と自分の大切な人を守るために、できることから」を合言葉に、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善に向けて力を入れて取り組んでいます。町では7月3日（水）から各地区を会場に「健康診査結果説明会」を開催します。結果説明会では、健診の結果を正しく理解して頂くために健診項目や判定についてお伝えすることと、毎年テーマを絞った内容で講話をおこないます。今年の講話は「たいわの血圧事情～減塩で“しょっぱい”を卒業～」です。血圧と塩分の関係や、高血圧のリスクなどを分かりやすく伝えていく予定です。

また健康づくりのアイテムとして「歩け歩け手帳」「ヘルスサポートカード」、全10コースある「ウォーキングマップ・歩いてみたいわ・まほろばロマン」なども好評です。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

大和町は先端技術産業や自動車関連の企業などが数多く立地していることが注目されていますが、「ひとめぼれ」・「そば」・「舞茸」をはじめとする豊富な農産物の産地でもあります。地産地消をすすめる一環として、立地企業の食堂や寮への地元食材の提供なども行っています。

今の季節は新緑が鮮やかな七ツ森や南川ダム周辺を楽しむことができます。心と体の栄養補給にぜひ大和町へお越しください。

次回のゲストは、大衡村長さんです。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：大和町保健福祉課

TEL：022-211-2623  
TEL：022-345-7221

