



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！

大河原町長 ^{いせ}伊勢 ^{さとし}敏
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

大河原町は、春は「日本さくら百景」に選ばれた「一目千本桜」が白石川に咲き誇る美しい町です。平安時代「梅が枝莊」と和歌に詠われ、今も 3,000 本の南高梅等が植えられ、歴史ある梅の里でもあります。冬は白石川に白鳥が飛来します。観光マスコットの「さくらっきー」は頭は町花の桜、顔に町鳥の白鳥、胴に町木の梅をアレンジしたものです。夏は花火大会、冬は大河原駅前広場や駅周辺のマロニエやトウカエデの木に LED 2 万球のイルミネーションで温かくお迎えいたします。四季折々の大河原の景色をご覧ください。



では早速、朝ごはんを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ごはん (混：十五穀米)
- 味噌汁 (豆腐、ねぎ、わかめ)
- 焼き魚 (鮭)・ソーセージ
- 卵焼き (カニカマ巻き)
- かぼちゃの煮物
- ポテトサラダ
- ブロッコリー・ミニトマト
- トマトジュース
- りんごとかきのヨーグルト和え
(.....は大河原産の食材です)



健康の秘訣を教えてください♪

昨年 8 月から塩分摂取量を控え、また、昨年 12 月から毎週 1 回、家の近くの屋内プールで泳いでいます。筋力は回復、心肺機能は改善しました。昨年まで医師から降圧剤を勧められるほど高かった血圧が、今は上が 110~120 台、下が 70~80 台に下がりました。一滴も残さず飲み干していた麺類の汁を残すこと、日曜日の午前か午後 1 時間の余裕があるときは必ずプールで 1,000 メートル以上泳ぐことを心がけています。

また、地球環境（二酸化炭素抑制）を考え、通勤には車を使わず、ほとんど毎日、徒歩で往復するほかできる限り歩くことに心がけています。

*町の管理栄養士から一言

忙しい毎日の中でもお食事と運動に気を配られていることはとても素晴らしいことです。寒い冬に向け、うがい・手洗いで感染症を予防しながら、野菜たっぷり、薄味の朝食をゆっくりよく噛んで召し上がってください♡



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

大河原町では、今年度「第 2 次健康増進計画」策定に取り組んでおります。地域ぐるみの健康づくり運動を推進し、町民の健康寿命を延伸することを目標に、各種事業に取り組んでいます。保健協力員、食生活改善推進員等地区リーダーのみなさんと共に、生活習慣を改善するための地区健康教室等を開催しています。おかげさまで平成 22 年の大河原町の男性の健康寿命は 81.06 歳で県内 1 位でした。

また「大河原町食育推進計画」に基づき「おおがわら、食で育むこころとからだ」をスローガンに関係機関の皆様と共に、今年度の重点目標～奥歯でよく噛み味わいながら～の実現に向け取り組んでいます。「奥歯でよく噛み味わうレシピコンテスト」も実施中で、年度中にレシピ集を発行する予定です。どうぞお楽しみに。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

『開かれた先進の町』及び『希望と誇りをもって暮らせる福祉の町』を創造するため、環境先進都市・長寿健康社会・災害に強いまち・攻めの産業振興・学びの社会・たゆまざる行財政改革に取り組んでいます。

町民は『ゆとり豊かさ』を実感するため、文化・芸術・スポーツに親しんでいます。世界的に著名なアーティストも来町する「えずこホール」、体力づくりのための総合体育館「はねっこアリーナ」に加え、来年は「(仮称)世代交流プラザ」が開館します。

次回のゲストは、白石市長さんです。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：大河原町健康福祉課

TEL：022-211-2623
TEL：0224-53-2115

