



# 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！  
白石市長 風間 康静  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

白石市は、伊達政宗を支えたと言われる片倉小十郎の城下町として栄えてきました。明治維新時には、白石城での会議をきっかけに奥羽列藩同盟が結ばれるなど、歴史の転換に重要な役割を果たしてきた土地です。

特産としては、白石温麺をはじめ、白石和紙、伝統こけしなどがあります。

また、水芭蕉の森や材木岩公園など自然豊かな土地に加え、小原・鎌先温泉、スパッシュランドや、宮城蔵王白石スキー場など、四季を通して楽しめる施設がたくさんあります。



### 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（白石産新米）
- ・みそ汁（白菜、油揚げ、ねぎ）
- ・卵焼き（のり、大根おろし）
- ・昆布の炒め物（切り昆布、人参、糸コン、油揚げ）
- ・ほうれん草のお浸し
- ・納豆
- ・梅干し、たくあん、プチトマト
- ・ぶどう



## 健康の秘訣を教えてください♪

**早寝・早起**は常に心がけ、毎朝欠かさず**朝ごはん**は食べています。

子どもの頃からの教えで「手を付けた物は残さず食べることを実践し、**食材を作って下さった方々や、料理を作ってくれた方に「ありがとう」という感謝の気持ちを忘れず（特に妻には感謝しています）**、ゆっくりとよく噛んで食べることを心がけています。そして暴飲暴食せぬように注意しています。

更に、運動不足は痛切に感じていますので、**極力歩くこと**を心がけています。

\*街の管理栄養士から一言\*  
主食、主菜、副菜がそろった理想的な献立です。緑黄色野菜や、海草、大豆製品もバランスよく含まれています。  
梅干しやたくあんなどの漬物やみそ汁には塩分が多く含まれるので、1日1回を目安に食べるとよいですね。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

白石市では、現在白石市健康プラン2-1、また白石市食育推進プランの第2期計画を策定中です。健康寿命の延伸を目指し、若い世代からの自己管理が必要と、今年度から30代の国保加入者に向けても30代健診を始めました。

また、身体健康だけでなく、こころの健康にも目を向け、自分自身のこころの健康の保持増進、身近な人の悩みに気づき、職場や地域で見守ることができる人を養成するために、こころの健康づくり研修会（ゲートキーパー養成研修）などを行っております。



## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

白石市では、11月2日(土)に健康福祉まつりが、11月9日(土)、10日(日)には農業祭が、どちらも白石市文化体育活動センター（ホワイトキューブ）で開催されます。健康福祉まつりでは、体力測定コーナーや車いす等の体験コーナー、農業祭では、新米や新鮮野菜・果物の販売等、それぞれイベントがもりだくさんです。この機会にぜひ、白石市にお越し下さい。

次回のゲストは特別号！東北大学の川島隆太先生です！お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623  
今回の担当：白石市民生部健康推進課 TEL：0224-22-1362

