



# 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！

塩竈市長 さとう 佐藤 あきら 昭  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪



#### 「おいしさと笑顔がつどうみなとまち塩竈」

塩竈市は、奥州一の宮鹽竈神社の門前町として、また近海・遠洋漁業の基地として発展してきました。「日本一のマグロの水揚げ港」に代表されるように、新鮮な魚介類が豊富にあり、すし店の数が多いのも有名です。そして笹かまぼこや揚げかまぼこなどの水産練り製品も日本有数の生産量を誇っています。



最近では、塩竈の名前の由来の塩づくりを再現した「藻塩」を使いスイーツなどいろいろな商品が開発されています。おいしいものがいっぱいの塩竈にぜひおいでください。

### 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 ・シジミの味噌汁
- ・わかめ(浦戸産)入り卵焼き
- ・手作り韓国風味付け海苔  
(浦戸産海苔と塩竈の藻塩使用)
- ・牡蠣(浦戸産)の時雨煮
- ・笹蒲(塩竈産)とアスパラ
- ・ミックスベジタブルのソテー
- ・青汁(乳酸飲料を加えてひと工夫)



## 健康の秘訣を教えてください♪

最近ではスポーツ(ゴルフなど)をする時間が持てないことが多く、今は家で自転車型の運動機での運動を日課にしています。夕食後にテレビを観ながらゆっくり1時間ほど気持ちの良い汗をかいています。食事はあまりたくさん食べる方ではありませんが、海苔やワカメなど海藻類は良く食べます。また毎朝、野菜不足の解消に青汁を飲んでいます。夏ごろまではフレッシュなトマトジュースを飲んでいました。最近では血圧も少し気になり、血圧と体重を測り日々の体調を確認しています。これからも運動も食事でも楽しんでいきたいと思っています。

\* 街の管理栄養士から一言  
愛用のランチョンマットに主食・主菜・副菜を揃え、皿数もマットの中に納まる程度にし、少量ずついろいろな食品を食べるようにしていることは、おすすめの食べ方のひとつです。最近では塩分も気を付けているとのこと、多忙の中、「健康づくり」頑張っ  
ていらっしゃいますね♥



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

塩竈市では、第2期「健康しおがま21プラン」に“地域連携・地域活動の活性化”を掲げて、まちぐるみの健康づくりを進めています。現在、地域で自主的に健康づくりに取り組んでいるサークルは、54団体を数えます！毎年秋に開催する「ダンベルサークル・脳げんき教室交流会」には約300名の方々が集い、創作ダンベルの発表やサークル活動紹介等を行い、健康づくりの輪を広めています。今年度は「男前アップ作戦」男性のための運動教室を開催し、男性の参加促進を図るとともに、健康推進員の皆様のご協力により、市内「ウォーキングマップ」づくりに取り組み、身近な健康づくりを進めています。これからも市民の皆様と一体になって“ともに支え合う健やかさと安心に満ちたまち・しおがま”の実現を目指していきます。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

東日本大震災では、塩竈市も大変な被害を受けましたが、市民の熱意と多くの皆様のご支援で復興への歩みを進めております。市内で特に被害の大きかった浦戸諸島でも徐々に牡蠣や海苔等の養殖の再開、稲作の再開がすすめられております。これまでの皆様からのご支援に感謝申し上げますとともに、ぜひ塩竈においていただき、今が旬の「三陸塩竈ひがしもの(マグロ)」や浦戸の牡蠣や海苔など美味しい塩竈を楽しんでいただいて、本市の復興をこれからも応援していただけると幸いです。

高校生が作成した塩竈の「おいしさ」のイメージキャラクターたちです



次回のゲストは、名取市長さんです。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：塩竈市健康福祉部健康推進課

TEL：022-211-2623  
TEL：022-364-4786

