



# 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！  
東松島市長 阿部 秀保  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

東松島市は、市の中心に、四方を一望できる桜の名所・滝山と、日本三大溪の一つ嵯峨溪など特別名勝「松島」の一角を占める海に囲まれた風光明媚な景観があります。仙台市からも約1時間の圏内で、三陸自動車道や国道45号が市内の東西にはしり、アクセスの良さも魅力のひとつです。

特産品は皇室献上の品質を誇る「のり」や「のり」を練り込んだ「東松島海苔うどん」、大きくてミネラル豊富な「カキ」など数多くあります。東松島市のキャラクター「イート&イーナ」も人気があります。



### 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・あさり汁・キチジの塩焼き
- ・野菜の卵とじ  
(キャベツ・しめじ・ハム・卵)
- ・長いもと大根のとろろ 菊の花添え  
(酢・さとう・塩)・東松島市産 焼きのり
- ・自家製漬物(白菜・きゅうり)・柿・りんご



## 健康の秘訣を教えてください♪

・朝は決まった時間に起き、新聞を読んでから朝食を摂るなど、規則正しい生活を送る。

・朝食は軽めに必ず摂る。

### \* 街の管理栄養士から一言 \*

現在「日本人の長寿を支える健康な食事のあり方に関する検討会」(厚生労働省)において、改めて日本食が見直されております。その中で、循環器疾患の予防には、「古典的な日本食」で且つ減塩というスタイルが理想的とのことで、東松島市民の健康課題である高血圧等の予防には、阿部市長の朝食のような組み合わせが望ましいといえます。ご家族の愛が感じられる素敵な朝食ですね。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

東松島市では「東松島市健康21計画」のもと、「生活習慣病の重症化予防」「健康寿命の延伸」を目指してさまざまな健康づくりの事業を実施しています。保健師栄養士が地域に出向いて、メタボ予防や生活習慣病重症化予防の食事・運動に関する健康教室を行っているほか、市内8地区毎の市民センターや地域自治組織が主体となってウォーキングなどの運動に関するイベントを行っています。

東日本大震災後は、環境変化や震災後のストレスによる健康状態への影響が懸念されています。こうした本市の背景と国や県の健康づくりの方針を踏まえながら、今年度「東松島市健康21計画(第2次)」を策定します。市民、地域、関係機関、行政とで連携し、一層の健康づくりを進めていきます。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

東松島市は東日本大震災により甚大な被害を受けましたが、国内外からの皆様の温かい御支援のもと、「早期復興」に向け着実に事業を推進してまいりました。

東松島市には海産物のほか美味しい食べ物やお土産がたくさんあります。また震災の影響により、休止していた奥松島縄文村歴史資料館が昨年3月に、今年10月には「嵯峨溪遊覧船」が再開されるなど魅力が満載です。ぜひ東松島市にお越し下さい。お待ちしております。

次回のゲストは、丸森町長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623  
今回の担当：東松島市保健福祉部健康推進課 TEL：0225-82-1111

