



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！

丸森町長 ほしな 保科 くに 郷雄
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

丸森町は、宮城県の最南端にあり、町北部を東西に貫流する阿武隈川での舟下りが観光の一つの柱になっています。これからの季節は「こたつ舟」であったかい鍋を囲みながら、雪景色を眺めるのも格別です。

今回は、丸森町の数ある特産品の中から今が旬の野菜「ヤーコン」を紹介します。ヤーコンはシャキシャキした食感でサラダやきんぴらのほか幅広く調理に使えます。町内農産物直売所では、ヤーコンはもちろんのこと、加工品の葉茶・ヤーコンドレッシングも好評販売中です。ぜひ、お試しください。

では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・ご飯(自家米)・卵焼き ・納豆
- ・具たくさん味噌汁
(じゃがいも、大根、人参、ごぼう、えのき)
- ・炒め煮
(ヤーコン、人参、こんにゃく、すき昆布、さつま揚げ)
- ・サラダ (かぼちゃ、アスパラ菜、チーズ)
- ・ほうれん草のゴマ和え
- ・いちごヨーグルト ・松前漬
- ・梅干し、白菜漬、柚子巻大根

下線は自家製野菜です



健康の秘訣を教えてください♪

よく体を動かすこと、採れたての旬の野菜を多く食べること、そして家族の笑顔が私の健康の秘訣でしょうか。

一日一万歩には届きませんが、朝食前に4 km、50分を目安に歩くように心がけています。夏の時期は草刈等の農作業で汗を流します。

我が家は、母から孫までの4世代で暮らしております。毎日の食卓には、季節ごとの旬の野菜がのぼります。幼い孫たちに新鮮な野菜の味を伝えることも大切なことだと考えています。

町の栄養士から一言

寒い冬を健康に過ごすために緑黄色野菜や旬の野菜をふんだんに使ったバランスの良い朝食です。忙しい町長の体を気遣う奥様の配慮ですね。

松前漬、梅干し、白菜漬には塩分が多く含まれますので1種類にすることをお勧めします。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

第二次健康増進計画の基本理念「笑顔つながるいきいき人生 あなたも私も健康おせっかい族」を掲げ、地域みんながお互いの健康を気づかいながら地域ぐるみの健康づくり活動を展開しています。

子どもの時期に健康的な生活習慣が身につくことを大事にして、保育所・児童館・小学校、地域の皆さんと連携した食育活動やむし歯予防の活動に取り組んでいます。また、町内の集会所単位での「お茶のみ会」をはじめ、民生委員・保健推進員・食生活改善推進員・ボランティア会等のみなさんがそれぞれ力を発揮していただき地域ぐるみの介護予防活動をしています。今後は、若い世代の健康づくり、身体活動量を増やす対策に力をいれていきます。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

町中心部の豪商屋敷跡 蔵の郷土館「齋理屋敷」では、12月17日(火)～1月26日(日)の間、企画展「齋理の歳迎え」が行われます。期間中の1月12日(日)には、豪商の正月料理を再現した「するめだしのお雑煮」が先着80名に振る舞われます。お雑煮は収蔵品のお椀で振る舞われます。豪商の気持ちになって過ごすお正月はいかがですか。どうぞ足をお運びください。

次回は1 / 10から！ゲストは柴田町長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課
今回の担当：丸森町保健福祉課

TEL：022-211-2623
TEL：0224-72-3019

