



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！
川崎町長 小山 修作
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

「自然と共生したホッとな町」川崎町は、蔵王連峰や釜房湖に代表される四季折々の美しい風景と、豊かな自然の中で作られるおいしいお米やそば、野菜などが自慢です。また、蔵王山麓には幾々温泉と青根温泉などの、古くから湯治場として親しまれてきた温泉があります。

川崎町支倉地区は、伊達政宗公が送った「慶長遣欧使節」の実質的な責任者として活躍した支倉常長のふるさとです。日本人として初めてチョコレートを口にしたといわれる常長にちなんだキャラクター「チョコえもん」とその仲間たち、みやぎ川崎慶長遣欧使節団「支倉常長隊」という武将隊が新たに誕生しました。初コラータというチョコレートケーキも新しい町の名産品として販売しています。

では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー 左上より時計回りで

- ・牛乳寒天
- ・ヤーコンのなます
- ・漬け物（大根と赤大根）
- ・塩鮭・ブロッコリー・ミニトマト・栗きんとん
- ・味噌汁（ブロッコリーの茎、高野豆腐、にんじん）
- ・ぎんなんごはん
- ・煮物（こんにゃく、高野豆腐、ごぼう、しいたけ等）

下線をひいている食材は川崎産です。



健康の秘訣を教えてください♪

朝のウォーキング

朝、早い時間帯に1時間程度歩いています。コースはその日によっていろいろです。歩きながら道路の傷みに気が付くこともあり、町のパトロールもできています。

映画鑑賞

学生の頃からの映画好きです。最低でも月1回は映画をみることを楽しみに、仕事にはげんでいます。

くよくよしないこと

ウォーキングと映画鑑賞で気分転換をすれば、体も心もすっきりです。

街の管理栄養士から一言

不規則になりやすい多忙な生活の中で、運動や趣味の時間を上手に確保されていらっしゃるの素晴らしいです。

食事では、川崎産のヤーコンをとりいれたり、鮭を半切れにしてたんぱく質を多くとりすぎないようにするなど、健康を考えた食事を心がけていらっしゃいます。

これからも、野菜たっぷりのバランス食とウォーキングを続けて健康を保ってください。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

川崎町では、第2期健康かわさき21計画に基づいて、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康で長生き、健やかで心豊かに生活できることを目指した健康事業を展開しています。

例えば、生活習慣病の発症予防の他に、重症化予防にも力を入れ、住民健診実施後に健診データの見方についての説明会を開催するほか、必要な方には訪問して結果の説明をさせて頂いております。今年も多くの方に、健康な体づくりと生活習慣の関係をお伝えしていきます。運動の習慣化につながる「かわさきスマイル体操」や「パドル体操」の普及を行っているほか、「川崎町食育推進計画」と並行して、乳幼児期からの適切な食習慣の確立を目指した食育に関する事業も実施しています。また、歯の健康を守る事業のひとつとして、歯みがきサポーターさんが、かわさきこども園に通う幼児の歯みがきのお手伝いをしています。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

山形自動車道、笹谷インターチェンジを降りてすぐというアクセスの良さが自慢のセントメリースキー場は、現在、日曜日以外はナイター営業（夜22時まで）をしています。こちらで販売中の川崎産の牛肉を使用したメンチカツやコロケなどを食べるだけでも、スキー場に来る価値がありますよ。

2月には青根温泉の雪あかり、みちのく杜の湖畔公園のかまくらまつりなどのイベントも開催されます。冬ならではの楽しみを満喫できる川崎町に、どうぞお越しください。



川崎町のキャラクター チョココエもん

次回のゲストは、七ヶ宿町長さんです。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：川崎町保健福祉課 TEL：0224-84-6008

