



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！

色麻町長 伊藤拓哉

でございます。

我が街自慢をお願いします♪

色麻町は、船形連峰に抱えられた豊かな森と肥沃な大地、豊かな自然に恵まれ、おいしい米や大豆、数々の野菜、りんごなどが栽培されています。特に「えごま」は町の特産品であり、えごま油やドレッシング、焼酎、お菓子などの様々な加工品が作られています。また、愛宕山公園にはパークゴルフ場があり、桜、シャクヤク、あじさいなど四季折々の草花を楽しみながらパークゴルフができます。快適なウォーキングコースにもなっています。そして、のんびりゆったり癒やされたい方には、色麻平沢温泉「かっぱのゆ」がお勧めです。アルカリ性の泉質で、入浴後はお肌がすべすべになります。ぜひご利用下さい。

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
 - 卵焼き
 - あおばた豆
 - ブロッコリーと人参のお浸し
 - 梅干し
 - 大根としめじのみそ汁
- ☆あおばた豆・梅干し・大根は自家製です。



健康の秘訣を教えてください♪

○好き嫌いせず何でも食べること

○適度な運動

町の管理栄養士から一言

彩りがよく、主食・主菜・副菜・汁物のそろったバランスのよい朝食です。お浸しや野菜サラダなどもう1品そろえると、なお良いと思います。

毎日お忙しいと思いますが、バランスのよい食事と適度な運動で、これからも健康に気をつけて下さい。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

色麻町では、「色麻町健康増進計画」「色麻町食育推進計画」のもと、色麻の良さ（豊かな自然・新鮮な食材・人々の温もり・地域のつながりなど）を健康づくりに活かし、「町民みんなが心身ともに元気で健やかな町の実現」を目指しています。

今年度は、新たな試みとして、主体的に健康づくりに取り組むきっかけづくりを目的に「健康貯筋事業」実施しました。この事業は、健(検)診や健康教室・健康講演会への参加および健康目標の設定をポイント化し、健康行動を貯筋していく事業です。

（ポイントが貯まると記念品と交換）

「自分の健康は自分で守る」さらには「積極的に健康をつくる」ことを目標に、様々な取り組みを町民の皆様とともに実施しています。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

毎年6月上旬の期間に開催される「シャクヤクまつり」は、美しいシャクヤクの花を眺めるとともに、様々な催し物もあり、とても楽しいお祭りです。その他にも、8月はかっぱのふるさとまつり、11月は町民秋祭り・保健福祉センターまつりと楽しいイベントがたくさんあります。

色麻町にぜひ一度遊びに来て下さい。お待ちしております。



次回のゲストは、富谷町長さんです。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：色麻町福祉課

TEL：022-211-2623
TEL：0229-66-1700

