



# 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！  
亘理町長 齋藤 邦男  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

亘理町は東に太平洋、西に阿武隈高地、北には阿武隈川が流れ天性の風土に恵まれた気候温暖なまちです。その条件を生かして、稲作はもちろん野菜類の生産が盛んに営まれています。また、丘陵地ではリンゴ、そして新たに復興を遂げたイチゴ団地では宮城のオリジナル品種「もういっこ」が栽培されています。更には、荒浜漁港ではカレイなどが水揚げされ、四季折々の新鮮な食を味わうことができます。郷土料理の「はらこめし」や「ほっきめし」なども自慢のひとつです。



### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・ ご飯
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 卵焼き
- ・ 野菜炒め
- ・ ブロッコリー
- ・ 梅干し ・ たくあん
- ・ 具だくさんのみそ汁
- ・ キウイ
- ・ 乳酸菌飲料 ・ 飲むヨーグルト



## 健康の秘訣を教えてください♪

早寝早起き朝ご飯

適量の晩酌

適度な運動

- ・通勤は徒歩！
- ・公務中、近距離の移動の場合、  
公用車を使わず歩く

**\*街の管理栄養士から一言\***  
通勤時間や公務の合間に上手に運動する習慣を付けていて素晴らしいです！

忙しい朝の時間ですが、品数が多くとても良いですね。梅干しやたくあんなどの塩分を多く含む食品は少し頻度を減らすと、高血圧予防になりますよ。また、乳酸菌飲料などは意外と糖分が多いので、摂りすぎに気を付けましょう。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

亘理町では、乳幼児期から高齢期までの各ライフステージに応じた健康増進の取り組みを推進するため、平成25年3月に「第2次健康わたり21」を策定しました。

本町は、糖尿病等の生活習慣病から発症する脳血管疾患や心疾患が多く、さらに子どもの肥満が多い状況です。そのため、一人ひとりの生活実態や健診結果を重視した個別支援を実施しています。

さらに、食生活改善推進員・運動地域支援サポーター等の地区組織と連携し、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組んでいます。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

東日本大震災では甚大な被害を受けましたが、皆さまのご支援により復興の道を歩んでいます。我が街自慢で申し上げたように、亘理町は米や、魚、野菜、果物など食材がそろって豊かな町ですので、ぜひ「伊達な亘理」へお越しいただき、亘理の味を楽しみ、復興へのご支援をお願いいたします。



次回のゲストは、色麻町長さんです。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：亘理町健康推進課健康推進班

TEL：022-211-2623  
TEL：0223 34-0524

