



# 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！

**気仙沼市長 菅原 茂**

でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

気仙沼市の太平洋に面した沿岸域には、半島や複雑な入り江など、変化に富んだリアス式海岸を形成し、気仙沼湾は、湾口に大島を抱き、四季静穏な天然の良港となっています。

気仙沼市は、全国屈指の水産都市として、水産物の供給に努めています。豊かな海の幸は、米とともに市民の食生活に欠かせない食糧です。特に生鮮カツオの水揚げは日本一。中でも脂がたっぷりの「戻りカツオ」は格別です。刺身、あら汁など、味わい方も多種多様。ほかにもサンマやフカヒシなど名物はたくさんあります。

どうぞ、すごくおいしくヘルシーな気仙沼の海の幸をお召し上がり下さい。

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 《本日のメニュー》

- ご飯
- 大根と豆腐のみそ汁
- さんまのつくだ煮
- メカブ
- 焼き海苔（みそ汁に入れる）
- 菜花のお浸し
- ミニトマトの甘酢漬
- 果汁 100%オレンジジュース
- 唐桑産りんご



## 健康の秘訣を教えてください♪

早春は海藻の旬、本日はメカブですがマツモやヒジキも好物。

オレンジジュースと唐桑産リンゴは毎日欠かさず。

健康の秘訣は特にありませんが、家では果汁100%のオレンジジュースを欠かさず飲んでおり、出張の折は一日分の野菜が摂れるパックジュースを必ず飲んでいきます。

大震災の後、60日間防災センターと市役所に寝泊まりしましたが、毎日の野菜ジュースが健康を支えてくれました。

\*街の管理栄養士から一言\*

主食・主菜・副菜がそろってバランスの良い食事ですね！

震災時は野菜が手に入らず、野菜ジュースに助けていただきましたね。野菜や果物は食品からとることがオススメです。ジュース類は1日コップ1杯までとしましょう！



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

気仙沼市では急速な少子・高齢化の進展とともに、がん・脳卒中・心疾患・糖尿病の生活習慣病が増加している今日、市民・地域・行政が一体となって生活習慣病の一次予防・健康寿命の延伸・生活の質（QOL）の向上に重点を置いて、健康づくり事業に取り組んでいます。

今年度は仮設住宅での「さわやか健康教室」や特定健診受診者を対象とした「生活習慣病重症化予防講座」など、肥満・高血圧・糖尿病などの重症化予防や、本人・家族の健康を維持するための食生活や運動をテーマとした教室を開催しています。「野菜から先に食べるようになった」「よく噛んで食べるようになった」「食後は意識して動くようになった」など、参加者の生活改善にもつながっています。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

大震災から3年が経過し4度目の春を迎えます。全国・全世界の皆様からのご支援・ご協力に厚く御礼申し上げます。

今年は「本格復興の年」を目指し全力で取り組んでいます。食事や運動に気を付けていただいて『健康なからだ』で、明るく希望に満ちた復興を、皆さんと共に果たして参りたいと思います。

気仙沼は海も山も見どころ満載。全国の皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

次回はいよいよ最終号です！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：気仙沼市保健福祉部健康増進課 TEL：0226-21-1212

