



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！
利府町長 鈴木勝雄
でございます。



今回の取組みについて、教えてください♪

東日本大震災以降、全国の皆様からたくさんの心のこもった御支援をいただきましたことに、この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

さて、生活習慣を見直すきっかけづくりとしてはじめたこの取組みは、「富県みやぎ」の担い手となる、働き盛り世代が多い利府町にとっても重要なことから参加させていただきました。

震災により医療機関も混乱の中、「健康」の重要性を再認識した経験からも、皆様には「健康」という大きな財産をこれからも失うことなく、健やかな生活を送っていただくことを強く願っております。

私の元気の源となる朝食は、家族も多いためたくさんのおかずが並ぶ賑やかな食卓です。

では早速、朝ごはんを教えてください♪

今日のメニュー

- ・雑穀米
- ・利府産わかめとじゃが芋のみそ汁
- ・ぶりの塩麹焼きと採れたて旬のアスパラ
- ・半熟卵と利府産芽かぶのお浸し
- ・おからのサラダ
- ・笹かまとにらのお浸し、キムチの三種盛
- ・自家製わらびとらっきょうの酢漬け
- ・メロン



健康の秘訣を教えてください♪

朝食はもちろん、3回の食事をしっかり食べています。高血圧の家系のため、出来るだけうす味で野菜や海藻を多く食べるようにしています。最近では雑穀米を食べるようになり、食感を楽しんでいます。

健康の秘訣は、利府町でとれた海産物や野菜など、地元の食材を多く利用することと、可能な限り自宅で食事をするのでしょうか？

私の体を心配し、手作りの料理で家族の健康を支えてくれている妻に感謝しています。

町の管理栄養士から一言

品数が豊富で海の物、山の物と新鮮な食材が並ぶ食卓は、味はもちろん、目で楽しむこともできる朝食ですね。今後さらに健康に気をつけるために、たんぱく源（魚、肉、卵、大豆製品など）を1回のお食事に2品程度にすると、ますます良い食事になると思います。

今日も美味しい朝食を食べて、行ってらっしゃい！



利府町の健康づくり事業について、教えてください♪

利府町では、自分自身の健康を管理していく力を高め、継続して実践していくことを目指し、平成24年4月に第2期健康日本21利府町計画を策定し、健康づくり事業を推進しています。

健康への第一歩は、自分自身の体を知ることから始まります。利府町の住民健診は特定健診、男性・婦人・後期高齢者健診や肺がん検診など、対象者の方は無料で受診することができます。また、特定健診の検査結果により健康教室（特定保健指導）を案内させていただいた方も、参加費無料で生活改善のアドバイスを受けることができます。

今年の利府町の住民健診は6月12日（水）から始まり、各町内集会所等を巡回します。一年に一度は健診をうけて、健康状態を把握しましょう。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

利府町は、加瀬沼公園や宮城県総合運動公園など、家族でピクニック、親子でキャッチボールなど、ちょっと体を動かしたい方にお勧めの自然豊かな場所から、トレーニング室やダンススタジオを完備した温水プールやテニスコートなど、しっかり運動したい方にもお勧めの施設まで、その方にあわせた運動ができる場所がたくさんあります。これから夏にむけて、体を引き締めたい方、健康のために運動をはじめたい方、どうぞ利府町にお越しく下さい。

次回のゲストは、加美町長さんです。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：利府町保健福祉課

TEL：022-211-2623
TEL：022-356-1334

