



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！

多賀城市長 きくちけんじろう 菊地健次郎
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

多賀城市には歴史的遺産が多くあり、中でも代表的なのが日本三大史跡に数えられる「多賀城政庁跡」、日本三古碑の「多賀城碑」です。また、多賀城跡の一角にある「多賀城あやめ園」には500種300万本のアヤメ・ハナショウブがあり、6月24日から7月7日の間には3年ぶりに「第25回多賀城跡あやめまつり」



が開催されます。期間中、園内には観光ボランティアガイドのコーナーや、出店コーナーが設けられる他、土・日曜日には舞台イベントなどの行事が予定されています。是非、お越しください。

では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・トースト
- ・目玉焼き（ハム・サラダ添え）
- ・冷やっこ
- ・バナナ
- ・牛乳



「今日は洋食」
和食と洋食を毎日交互に食べています

健康の秘訣を教えてください♪

私の健康の秘訣は…

“1日1万歩歩くこと”です。

市役所まで毎日歩いて通勤しています。
休日も天気の良い日は、ウォーキングするようにしています。

体重も6kg、減量できました。

また、人間ドックや脳ドックなどの健康診断は定期的に受けるようにしています。

タバコをやめて4～5年になる今、ご飯がとても美味しく感じるようになりました。

朝食は毎日欠かさず食べています。

市の管理栄養士から一言

健康を意識した生活を送っていらっしゃる菊地市長。朝食の冷やっこを野菜料理に変えることで、たんぱく質の摂り過ぎを防ぎ、野菜の摂取を増やすことができます。1日1万歩歩くという素晴らしい習慣とバランスの取れた食事で、これからも健康なからだ作りを続けていってください



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

多賀城市では、市民の皆様が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、よりよい食生活が実践できるようにするため、「多賀城市第二期食育推進プラン」（平成23年度～平成27年度）を策定しました。

今年度は、重点項目である5項目（朝食の欠食を減らす 野菜を毎食食べる 適正体重を心がける 地場産品を利用する 家族そろって食べる）を推進し、食育に取り組みます。

11月18日からは「食育展」を開催する予定です。市内の保育所や中学校の食育活動を掲載する他、小中学校で食べられている給食の展示や食育に関するパンフレット等を配布する予定です。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

多賀城市では、「やかもち鍋」という郷土料理があります。

やかもち鍋は、鶏肉やたっぷりの野菜を、だし汁と白だし醤油で味をつけ、白米よりも食物繊維を含む“古代米”で作った団子を入れた、栄養たっぷりの鍋です。毎年11月に行われる市民市では、やかもち鍋が無料で振舞われます。

おいしいやかもち鍋を食べに、是非、“史都 多賀城”へお越しください。



次回のゲストは、大和町長さんです。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：多賀城市保健福祉部健康課

TEL：022-211-2623
TEL：022-368-1141

