



教えて！

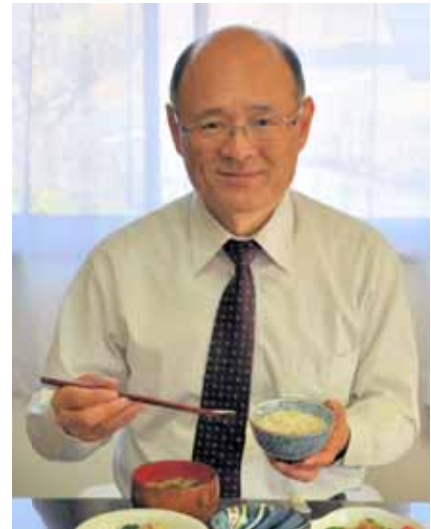
みんなの朝ごはん

今回のゲストは…

皆さん、こんにちは！

山元町長 齋藤俊夫

でございます。



我が街自慢をお願いします♪

山元町は、沿岸部最南端の町で、温暖な気候を生かした「いちご」や「りんご」などの果樹、野菜の栽培が盛んです。

今年度、特産品の一つである、ホッキ貝のイメージキャラクター「ホッキくん」の着ぐるみが完成しました。ホッキ貝のみならず、山元町全体のPRに大活躍しています。

頭はホッキ貝の貝殻、ほっぺは「いちご」と「りんご」、青い服は海、手足は稲穂をイメージしています。

山元町 PR 担当係長「ホッキくん」に会い来て下さい!!



では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・発芽玄米入りご飯
- ・みそ汁(わかめ・じゃがいも・ねぎ)
- ・白菜ロール
- ・切り干し大根の煮物
- ・サラダ(レタス・トマト・ブロッコリー)
- ・海苔入り納豆
- ・ヨーグルトいちごのせ
- ・りんご ・桑の葉茶

_____は山元産 _____は自家製



健康の秘訣を教えてください♪

3食しっかり食べる事と運動する事が健康の基本と思い、食事はバランスを考え、いろいろな食品を食べるように心がけています。

あまり遅い時間に食事はとらないようにしていますが、どうしても遅い時間になるときの食事は軽めにとどめるようにしています。

ゴルフなどスポーツも好きですが、最近はなかなか時間を持ってないことが多くなっていますので、できるだけ、歩くように心がけています。

町の管理栄養士から一言
彩の良い野菜たっぷりのメニューで、奥さまが忙しい町長の健康に気をつけていることがうかがえる朝食でした。
体を動かすことが大好きとのことなので、適度な運動と食事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♪

山元町では、第2期健康づくり計画「元気やまもと21」・「第2期山元町食育推進計画」を策定中です。

現在、町内には8か所の仮設住宅があり、集会所において「運動教室」、「簡単クッキング教室」が活発に行われています。震災後、環境の変化やストレス等による健康状態の悪化から体重増加などが見られる人も多く、健康管理のための各教室に運動支援リーダー、食生活改善推進員が積極的に関わり、住民が地域で支え合う体制づくりに努めています。



最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

山元町の特産品である「いちご」は東日本大震災により、甚大な被害を受けましたが、全国の皆様からの支援、協力をいただき、現在4か所の「いちご」団地において大型鉄骨ハウスが完成し、生産・出荷の最盛期となっています。町内3か所で6月中旬まで「いちご」狩りを行っておりますので、ぜひ山元町にお越し下さい、お待ちしております。



次回のゲストは、亘理町長さんです。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：山元町保健福祉課健康推進班

TEL：022-211-2623
TEL：0223-37-1113

