



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！
南三陸町長 佐藤仁
でございます。



はじめに、町長さんから皆さまへご挨拶です♪

東日本大震災以降、多くの皆様からたくさんのご支援をいただきました事、またいただいている事、この場をお借りして、心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

南三陸町は官民一体となって復興に取り組んでいます。今年は、生活再建、住宅再建元年と位置づけ災害公営住宅の建設、防災集団移転促進用地の造成等々着手しております。

震災を通して、食の大切さを実感いたしました。健康の秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん。1日のスタートは朝ごはんから」ということで、しっかりと朝ごはんを食べ、健康を保っていきたいと思っています。海の幸山の幸が豊富な地元の食材の魅力を伝えながら。

では早速、朝ごはんを教えてください♪

今日のメニュー

- ・ごはん
- ・あさりのみそ汁
- ・卵焼き しどけのおひたし
- ・青豆とうふの冷奴
- ・納豆
- ・焼き海苔 きゅうりの浅漬け
- ・ヨーグルト



健康の秘訣を教えてください♪

3食をしっかり食べて、十分睡眠をとり、動くことです。そして、次の日に疲れを持ち越さないということを心がけています。

また、丈夫に生んでくれた両親と、南三陸の海&山の幸と、おいしいお酒が元気の源です。

感謝・感謝です！

町の管理栄養士から一言

意識してとらないと忘れてしまう乳製品を朝食で摂るということはよいと思いました。主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を控え、副菜(野菜や海草のおかず)がもう1品あるともっとよくなると思います。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

南三陸町では、「自らの健康を考える力を養い、健全な生活習慣づくりを推進すること」を目指し、健康づくり事業を実施しています。

自分自身の健康状態がわかる健診が、健康づくりのスタートとなるよう、各種健診への受診をすすめています。

また、3歳児健診でのむし歯有病率も高いことから、妊娠期から高齢期まで、様々な歯科保健事業にも力をいれています。今年度から、新規事業として、幼児施設でのフッ化物洗口を導入し、各ライフステージにおいて「お口の健康」に目を向けてもらえるような取組みをしています。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

昨年、4月に、仮設の志津川保健センター並びに歌津保健センターが設置され、健康づくりの拠点として、全てのライフステージの各種健診事業や健康教育、健康相談事業を実施しています。南三陸町における保健・医療・福祉が効果的に機能できるような連携の拠点としての役割を担ってまいります。

どうぞ、お気軽に、お立ち寄りください。

次回のゲストは、村田町長さんです。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：南三陸町保健福祉課

TEL：022-211-2623
TEL：0226-46-5113

