



# 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！

大衡村長 あとべ 跡部 まさひろ 昌洋

でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

トヨタ自動車東日本株の本社が置かれた大衡村は、自動車関連産業の新たな拠点として、地元企業や県内、東北全体への波及効果が期待されております。

また、豊かな自然を活かした「昭和万葉の森」、ファミリー層に人気の「万葉クリエートパーク」、充実したコースが自慢の「万葉パークゴルフ場」、毎日のできたて採れたての美味しいもんが揃っている「万葉・おおひら館」など、健康と交流の拠点も整備されております。

さらに、18歳までの医療費助成制度、妊婦へのタクシー利用券の交付など、子育て支援にも力を入れるとともに、戸建て住宅等を建築された方に補助金を交付するなど、定住人口の増加を図り、活力あるまちづくりを推進しております。

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・ごはん
- ・さやえんどうと大根の味噌汁
- ・にじますの塩焼き・卵焼き・大根おろし添え
- ・すき昆布の五目煮
- ・ほうれん草と笹かまのお浸し
- ・プチトマトとパプリカのマリネ
- ・いちご

米・大根・さやえんどう・青しそ・胡瓜は自家栽培。プチトマト、パプリカは大衡村の特産。



## 健康の秘訣を教えてください♪

私は、ほうれん草が大好きで、旬の時期は自家製のほうれん草が毎回食卓に登場します。健康の秘訣は、自家製の米や野菜をバランスよく食べることです。村で新たに購入した「体成分分析器」の数値が思いのほか良好でした。これからも食事に気をつけ健康の維持に努めたいと思っております。

\*街の管理栄養士から一言\*

自家栽培のお米と低農薬野菜で安心・安全と旬のおいしさが味わえる朝ごはんです。

主食・主菜・副菜3つ・汁物・果物と少量で食品数が多く食事のバランスは満点。

また、食事と一緒に摂る果物のビタミンCは、たんぱく質と相性がよく、抗酸化作用(体のサビ予防)があり、「朝の果物は金」と言われています。

本日のような、朝ごはんを続けて、より健康を維持して下さい。



## 大衡村の健康づくり事業を教えてください♪

今年度、「おおひらスマートプロジェクト(肥満者)減少計画」の事業を推進しています。

新たに購入した「体成分分析器」を使い、多くの村民の皆様測定して頂き、結果評価を確認し、自分自身の体の中を知ってもらう事からはじめます。

そして、個人の評価に応じた「各種スマート教室」を開催し、その中に「本気でやせたい人」を徹底的に応援するプロジェクトを実施する予定です。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

自動車関連産業の企業進出を背景に大きく飛躍する県内唯一の村です。

万葉クリエートパークをはじめとするアクティブスポット満載の大衡村に遊びに来て、村の美味しいもんを食べて、元気を充電してください。

今回のゲストは、美里町長さんです。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：大衡村保健福祉課

TEL：022-211-2623  
TEL：022-345-0253

