



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！
大崎市長 伊藤康志
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

「大崎耕土」と呼ばれる豊饒平野は「ササニシキ」「ひとめぼれ」誕生の地であり、近年は「ゆきむすび」(鳴子温泉)「シナイモツゴ郷の米」(鹿島台)「ふゆみずたんぼ米」(田尻)と地域特性を活かした米も生産され、自然共生三志米(しぜんきょうせいさんしまい)と名付けてPRしています。大女優・吉永さゆりさんや横綱白鵬関が宣伝する鳴子温泉郷をはじめ、ラムサール条約湿地である蕪栗沼・周辺水田と化女沼のほか、桜、菜の花、あやめ、ひまわり、コスモスといった季節の花々で彩られる公園など、豊かな観光資源に恵まれています。

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
- ・なすと豆腐の味噌汁
- ・赤魚の麹漬け焼き
- ・若竹とわかめの炊き合わせ
- ・アスパラとスナップえんどうと
トマトのサラダ
- ・もずくの酢の物



みやぎ大崎
あつみ県



健康の秘訣を教えてください♪

やはり朝食をしっかり取ることが健康の秘訣だと思っており、どんなに忙しいときでも必ず朝食を取るように心がけております。また、年に数回、定期的に健診を受け、医師からの助言を仰いでおりますが、このところ体重が増えぎみのため、食べる量を減らすよう努力しております。



*街の管理栄養士から一言
主食・主菜・副菜がそろっていて、とてもバランスが取れたよいお食事ですね
体重が増えぎみとのことですが、よく噛んで食べることによって少ない量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。これからも体重管理に頑張ってください。応援しています！！



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

大崎市では、母子から高齢期まで、「自分の健康は自分でつくる」という目標を掲げ、市民の皆さまや、医師会、歯科医師会、食生活改善推進員、保健推進員等の団体と協働で、健康づくり事業を展開しています。

特に歯と口の健康を守り、生涯、自分の歯でおいしく食べられるように、一口30回以上噛むことを目的とした「噛ミング30」の地域版「カミングおおさき」では、大崎歯科医師会にご協力をいただきながら、むし歯予防と併せて、噛むことの大切さや効用について広く普及・啓発しています。また、市の課題となっている生活習慣病を予防するために、「保健栄養教室」や住民参加型健康教室「ヘルスアップセミナー」等で、野菜の摂取や減塩、運動習慣の定着をテーマとした事業を展開しています。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

大崎市の中心部及び東部一帯は大崎耕土と呼ばれ、「ササニシキ」や「ひとめぼれ」などの米どころとして知られています。また、西部では、大規模な畜産や野菜の生産が盛んに行なわれ、市内一円が食材の宝庫です。基幹産業である農業を軸としながらも、観光・商業・工業も含めてバランスがとれた恵みの里「大崎市」には自然にあふれた「楽しみ・味わい」がいっぱいです！ぜひ足をお運びください

次回のゲストは、大郷町長さんです。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：大崎市民生部健康推進課

TEL：022-211-2623
TEL：0229-23-5311

