



# 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！

角田市長 おおとも 大友 きすけ 喜助  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

角田市は「夢と希望を育むロケットのまち」です。また「古代平安の香りをとどめる高蔵寺阿弥陀堂(国重文)」があり、科学と歴史文化がキラリと光るまちです。特産品は米(こめ)・豆(まめ)・梅(うめ)で、これを「角田3め」と呼んで食の角田ブランドづくりに取り組んでいます。特に「角田の梅干し」は天下一品！です。

菜の花まつり、宇宙っ子まつり、うめ～梅まつり、高蔵寺ホテルまつり、金津の七夕まつり、ずんだまつりなど、豊富な地域資源を活用し四季を通して多彩なイベントが開催されています。



### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・雑穀ごはん(白米、麦、あわ、ひえ、黒豆)
- ・具だくさん味噌汁  
(じゃがいも、にんじん、なす、玉ねぎ、なめこ \*だしは煮干利用)
- ・ごまさばの塩麹焼きオクラ添え
- ・小松菜のおひたし(小松菜、菊花、わかめ、ちりめん山椒)
- ・野菜サラダ  
(きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、ゆで卵、イタリアンパセリ)
- ・五郎兵衛納豆(納豆、ねぎ、大根おろし、梅肉)
- ・焼きのり
- ・生しば漬け
- ・姉妹都市北海道栗山町産メロンとヨーグルト  
(きなこ、ウコン、桑粉、はちみつかけ)
- ・コーヒー牛乳

\*米、梅干し、きなこ、桑粉、卵、納豆、みそ、野菜は“角田産”



## 健康の秘訣を教えてください♪

「一無（禁煙）、二少（少食、少酒）、三多（多動、多休、多接）」が我が家の健康づくりの家訓で、冷蔵庫の扉にピタッと貼り付けております。もちろん毎日褒められる日々を送っているわけではありません。タバコは吸いませんが、食べ過ぎ・飲み過ぎ・休み過ぎの日もあります。1週間で評価すると辛うじて合格点がもらえそうです。

「1日1万歩」の目標を確実に達成するため、早朝90分のウォーキングで1万歩を稼いでいます。シャワーで汗を流した後の朝ごはんはおいしく、いつも完食です。

\*街の管理栄養士から一言\*

この1食で30食品とれるくらいの食材豊富なお食事、サポート体制バッチリです。具たくさん味噌汁は忙しい朝などに、野菜をしっかりとることができるおすすめの食べ方です。しかも、煮干だし利用で“塩エコ”ですね

忙しい日々の中での早朝ウォーキングは、時間活用のヒントにもなりそうです。これからも健康な体づくり、頑張ってください！



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

角田市では、今年度から「健康ポイント事業」をスタートしました。この事業は、40歳以上の市民の方が、各地区で開催されるウォーキング事業等、対象となる健康づくり事業に参加した際、健康ポイントカード（要・申込）に“健康ポイント”を貯めていきます。そして年度末に角田スタンプ会（角田市商工会内）の「ためとくカード」のポイントに交換、加盟店でのお買物などに利用できるというものです。

“健康ポイント”貯めて自分に ご褒美を！

角田の見どころ満載、手作りウォーキングマップを手に  
角田の街を歩いてみませんか？

「角田の3め」の豆（まめ）の“ずんだ体操”も普及中！



ウォーキングマップ

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

角田市は「人と地域が輝く田園交流都市」をめざし、人口減少が進む中で、観光やスポーツ・文化による交流人口を増やし、笑顔と元気にあふれたまちづくりに取り組んでいます。交流で大事なことは“おもてなし”です。現在、市内の飲食店26店舗が「角田産食材提供店（おいしいかくだ喰べ処）」に参加。角田独自の食文化を活かし、地元の農産物を使用した食べ物で心温まる“おもてなし”を実践しています。右ののぼりが目印です。どうぞご利用ください。



次回のゲストは、蔵王町長さんです。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：角田市市民福祉部健康推進課

TEL：022-211-2623  
TEL：0224-62-1192

