



# 教えて!

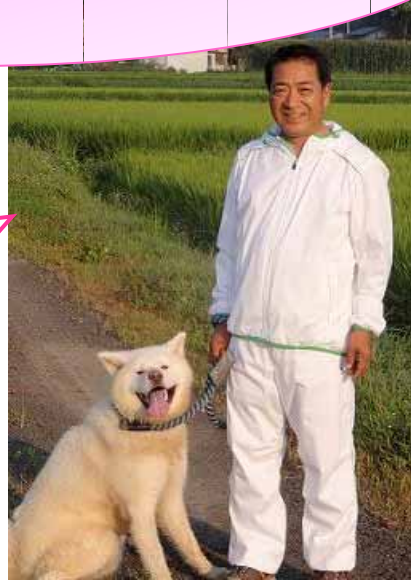
## みんなの朝ごはん

### 今回のゲストは…

皆さん、こんにちは!

蔵王町長 村上英人

でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

蔵王町は県内でも有数の果物産地で、ブルーベリー・桃・梨など、県内一の生産量を誇る品種も数多くあります。これからの時期は梨が最盛期を迎え、役場から遠刈田温泉へと向かう沿道には直売所が立ち並び、新鮮な果物の購入と、梨狩りを楽しむことができます。



果物狩りを楽しんだ後は、開湯400余年の名湯「遠刈田温泉」でゆっくりと疲れを癒し、ぶらりと温泉街を歩きながら情緒に浸るのもいいですよ。

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

蔵王町産の食材です!

- ・ごはん ・みそ汁 ・焼き魚
- ・チーズ入り玉子焼き
- ・とろろ ・きゅうりの酢の物
- ・つるむらさきのきんぴら
- ・漬物(きゅうり、なす、梅干)
- ・ブルーベリージャムヨーグルト
- ・牛乳 ・梨



## 健康の秘訣を教えてください♪

私の元気の源は、朝5時に起きて、秋田犬の愛犬“和太”と一緒に3kmジョギングをした後、おいしい朝ごはんをしっかり食べることです。

朝食では、12品目以上摂るようにし、家庭菜園で育てた野菜や蔵王町の新鮮な旬の食材をたっぷりいただきます。

妻の作る料理はもちろん格別ですが、自ら料理をするのも好きで、ストレス解消になりますね。

\*街の管理栄養士から一言\*

朝食から、蔵王の食材（野菜や果物・乳製品）をたっぷり摂っています。

たんぱく質は一度の食事で吸収できる量が限られるので、昼食や夕食からも取り入れてください。健診結果は“異常なし”とのこと。

これからも、“食”と“運動”で健康に気をつけてください。



## 蔵王町の健康づくり事業を教えてください♪

蔵王町は平成22年度のメタボリックシンドローム該当者が県内ワースト第7位でした。「健康さおう21プラン」にも肥満の割合の減少・メタボ該当率の減少を目標に掲げ、様々な事業を展開しています。

その一つに、運動しやすい環境づくりとして、運動自主グループへの支援、民間スポーツクラブでの運動教室等を開催しています。今年度からは保健指導係とスポーツ振興係が協働で、ウォーキングマップの作成や運動普及サポーターの養成を始めたところです。



## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

秋を迎え、蔵王町は本格的な観光シーズンとなり、さまざまなイベントを予定しています。10月5日（土）～6日（日）には全国伝統こけしろくろまつり、10月19日（土）～20日（日）には蔵王町産業まつりが開催されます。蔵王エコラインの紅葉狩りを楽しみながら、イベントにもぜひ立ち寄ってください。蔵王町観光PRキャラクター「ざおうさま」も皆さまをお待ちしています。



次回は特別号です！内容はひ・み・つ 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：蔵王町保健福祉課

TEL：022-211-2623  
TEL：0224-33-2003

