



# 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！  
女川町長 須田 善明  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

世界三大漁場を沖に控え、古くから天然の良港として知られた女川港。そしてリアス式海岸が織りなす風光明敏な自然景観。そして人々をもてなす温かい土地柄。全国有数の港町女川町は漁業水産業、そして観光のまちとして発展してきました。サンマ・ギンザケにカキ・ホタテ・ホヤ、ウニにアワビ etc.の豊富で新鮮な海産物と四季折々の風景、そしてここに生きる人々のたくましい姿が自慢の女川町です。大震災では余りにも多くのものが失われてしまいましたが、町民の熱意と数多の皆様のおかげにより、着実に新生への歩みを進めています。これまでのご支援に感謝申し上げますとともに今後とものお力添えをお願い申し上げます。

### 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
- ・ワカメと豆腐の味噌汁
- ・秋刀魚の塩焼き
- ・ヒジキの煮物
- ・生野菜サラダ
- ・カスピ海ヨーグルト



## 健康の秘訣を教えてください♪

この復興の局面においては体力勝負の側面があるので、食事は三食しっかり摂ること休めるときはしっかりと体を休ませることを心掛けています。一方で元来大食なものですから、食べ過ぎには注意をしています。また、葉物を中心に毎食野菜を摂取するよう意識しています。おかげで体重は減りませんが直近の血液検査では全てが正常値に戻りました。体を動かす機会がなかなか作れないのが難点ですね

\*町の管理栄養士から一言\*

主食・主菜・副菜がそろっており、野菜・海そうがたっぷりとり入れられていますね。

野菜や海そうに含まれている食物繊維は、食事の最初に食べることで、糖、脂肪の吸収をゆっくりしてくれる働きがあります。

また、よく噛んで食べるため、食べ過ぎ予防にも効果バツグンです。

これからは、食べる順番も意識してみてくださいね。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

女川町の健康なまちづくりは「いきいき活動できるまち」「いきがいを持って暮らせるまち」「支え合いとともに生きるまち」「最後まで安心して暮らせるまち」の4つの姿を目指しています。

10月は『女川町健康づくり月間』です。町民、自治会、商工会、保健・医療・福祉等の行政関係者・関係団体等が協力し合い、ウォークラリー、ダンベル体操やロコモ体操体験や体組成・体力測定など健康づくりや食育推進に関するイベントを開催いたします。

【健康まつり】10月13日(日) ウォークラリー

10月14日(体育の日)健康をつくる町民のつどい

【商工祭】10月27日(日)健康・体組成測定コーナー開設

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

本町における復興は“千年に一度のまちづくり”と同義です。現在、中心市街地における復興事業が本格化しています。また、秋の女川の代名詞と言えるサンマ漁が最盛期に入りました。日々新しい姿に移り変わっていく、また四季を通じて絶品の海の幸が味わえる女川町です。特にこの秋～冬はお勧めです！是非皆さん、女川町に遊びに来てください！

次回のゲストは、登米市長さんです。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：女川町健康福祉課(女川町保健センター)

TEL：022-211-2623  
TEL：0225-53-4990

