



# 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！

名取市長 さ さ き い そ お  
佐々木一十郎  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

いにしえより人々が住み続けてきた歴史ある名取市には、豊かな名取耕土で育つ美味しい米はもちろんのこと、タケノコやセリ、ミョウガ、伊達藩に献上されていた耕谷もちなど季節を彩る特産品が数多くあります。全国的に有名な閑上アカガイや、笹かまなどの水産加工品も震災からの立ち直りを見せております。

震災直後は人口の流出もありましたが、現在は震災前の人口を大きく超え、以前のペースでの発展が続いております。今後とも「元気創造これからも名取」を旗印に、全国都市住みよさランキングの東北・北海道第1位を維持できるよう努めてまいります。

### 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
- ・大根、椎茸、油揚げ、ミツ葉など具たくさんのみそ汁
- ・生卵・玉ねぎ”粗みじん”納豆
- ・千切キャベツとカイワレサラダ
- ・鮭・メカブと長いもの酢の物
- ・夕べのおでん



## 健康の秘訣を教えてください♪

### 健康の秘訣

- ・三度の食事を欠かさないこと
- ・いつも野菜をたっぷり摂ること
- ・快食・快眠・快便
- ・適度の運動とバイク・ツーリング
- ・何があっても前を向いてぶれないこと

### \*街の管理栄養士から一言\*

元気の源と言われる朝ごはんをしっかり食べ、野菜の量は1日350g以上とされていますが、1食の野菜の量もとても良いと思います。一見するとバランスの良い食事のようですが、タンパク質の重ね食いになっています。主菜は1品+汁物に入る程度が適量とされているので、その点に気を付けるとさらに良いと思います。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

名取市では現在「元気なとり健康プラン21(健康増進計画)」「『元気なとり』食育プラン」の第2期計画作成に向けて、評価や準備を進めています。

24年度・25年度は18歳以上の方を対象に健康診断を実施し、生活習慣病の発症予防の他に重症化予防にも力を入れ、実施後は結果の説明を訪問等でさせていただいております。今年度も多くの方々にお話させていただき、健診結果と生活習慣の関係をお伝えしています。

また、小学校4年生、中学校2年生に血液検査を行い、子供の時期から生活習慣病予防にも力を入れています。

今後もライフステージすべての方々元気、そして健康で過ごせるよう事業を実施していきます。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

仙台湾岸の多くのまちが陸側移転をしている中、海辺のまち閉上の復興に全力で取り組んでおります。きっと素晴らしいまちができますので、それまで、復興した「ゆりあげ港朝市」、仮設の「閉上さいかい市場」、被災した店舗や事業所、農家の方々の応援をよろしくお願いします。

次回のゲストは、東松島市長さんです。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：名取市保健センター

TEL：022-211-2623  
TEL：022-382-2456

