



# 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！

七ヶ宿町長 うめつ 梅津 てるお 輝雄  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪



七ヶ宿町は、白石川の清流など自然環境に恵まれ、仙台市を含む7市10町に飲料水を提供する「七ヶ宿ダム」がある水源の町です。

町では貴重な植物を含む自然景観・環境を守り、「七ヶ宿源流米」を始めとする、環境に配慮しながら、おいしいお米をつくる農業・七ヶ宿のブランドづくりに取り組んでいます。今年度の米・食味分析鑑定コンクール国際大会でも4部門において最高の金賞を受賞しています。

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・ 2分づきごはん（胚芽たっぷり）
- ・ 卵とろろ
- ・ 黒豆
- ・ 笹竹の炒り煮（冬の保存食）
- ・ 大根の酢漬け
- ・ 自家製ヨーグルト（きな粉・すりごま・黒砂糖）
- ・ みそ汁（とろろ昆布・かつお節・ねぎ）
- ・ りんご&水（毎朝）



## 健康の秘訣を教えてください♪

「快食・快眠・快便」に心がけています。  
お米は2分づきで食べる。  
収穫できる野菜は毎日たっぷりと。  
自家製のヨーグルトなどの発酵食品を積極的に食べる。  
半身浴でゆっくり入浴。  
自宅でストレッチを実施。  
ストレスは家族との会話、スキー、カラオケで解消。  
体調チェックと血圧を測定し、貯健手帳は毎日記入して健康管理。

\*町の栄養士から一言\*  
町長はいつも肌つやが良く、元気はつらつです。  
特に食事の面では、毎食バランスのとれた献立、そして旬の食材を取り入れる、理想的な食卓だと思いました。  
健康を気づかう家族の思いが伝わります。



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪



七ヶ宿町では「だれもがだいすきな水守の郷しちかしゆく」を基本方針として、七ヶ宿町健康づくりプランを策定し、各種健康施策を推進しています。  
「普段から、自分の健康を意識しよう～1日1分の健康づくり」をテーマに、町民一人ひとりが実践することが重要と考え、1日1分の貯健手帳の活用を普及しています。そして、行政、職場、学校、医療機関、健康づくりの関係団体等が連携し、一体的な推進を図りながら、健康づくりを支援しています。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

冬本番を迎え、七ヶ宿町は本格的なスキーシーズンとなりました。  
みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場は、初心者やファミリー層に優しいスキー場で、子供も安心して滑れるコースです。コースは全6コースで、ゲレンデ内には無料そり乗り場やウェーブなどが設置されています。また、コテージやキャンプ施設も併設しており、通年を通して楽しめます。ぜひお越しください。

今回のゲストは、山元町長さんです。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：七ヶ宿町保健センター

TEL：022-211-2623  
TEL：0224-37-2331

