



# 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！  
七ヶ浜町長 渡邊 善夫  
でございます。



### 我が街自慢をお願いします♪

その名の通り七つの浜に囲まれた七ヶ浜町は、海苔、ポッケ、ウニ、アワビなど、海の恵みの宝庫です。年間を通して、季節に応じた海の幸が、日々の食事を豊かなものにしています。

中でも秋は、食べ物が美味しい季節とされています。  
11月10日(日)に七ヶ浜町役場で開かれます  
「ポッケと収穫祭」は七ヶ浜町の秋の味覚が存分に  
堪能できる一大イベントです。  
皆様、ぜひ七ヶ浜町へお越しください。



七ヶ浜特産  
ほっけの  
「ポーちゃん」

### では早速、朝ごはんを教えてください♪

#### 本日のメニュー

- ・バナナ(1本)
- ・スライスチーズ・ベビーチーズ
- ・にんじん・りんご・レモンの  
ミックスジュース
- ・健康飲料



## 健康の秘訣を教えてください♪

東日本大震災後は、特に忙しい日々であります。常に早寝を心がけております。

また、自宅では、出来るだけ仕事のことは考えないようにし、ストレスはため込まないように努めていることぐらいです。

ご紹介した朝ごはんのメニューは数年前から毎日続けております。

\*街の管理栄養士から一言\*  
奥様のすすめで毎日食べるようになり、自分の体に合ったメニューだと伺っております。さらに、野菜や海草のお浸しやサラダがあると、食物繊維もとれてよいと思いますよ



## 我が街の健康づくり事業を教えてください♪

七ヶ浜町では、「しちがはま健康21」(第1期健康日本21七ヶ浜町計画)の基本目標のもと、赤ちゃんからお年寄りまで、全ての町民一人ひとりが生き生きと元気に活動できる『健康寿命の長いまち』をめざして、家庭・地域・学校・職場が一体となり相互に連携しながら、健康づくりの推進に努めております。東日本大震災後は、心の健康づくりにも重点をおいて取り組んでいます。

また、「七ヶ浜町食育推進計画」の基本目標『健全な食生活の実践を通して、心身の健康増進を目指します。食を通して感謝の心を育み、豊かな人間形成を目指します。』のもとに、子どもに重点をおき、関係機関との連携のもと、食育の推進に努めております。

## 最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

今月の10日に開催される「ポッケと収穫祭」で販売するポッケは、10月下旬から12月ごろまでが旬の魚で、この時期に七ヶ浜町のまわりの近海域に多く集まってきます。まさに秋から冬にかけての七ヶ浜町の味覚の代表と言っていい食材です。イベント当日は、2,000食のポッケ鍋の無料試食もございますので、ぜひご来場して頂ければと思います。



次回のゲストは、大河原町長さんです。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：七ヶ浜町健康増進課

TEL：022-211-2623  
TEL：022-357-7448

