



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!
松島町長 大橋 健男
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

日本三景と称される松島町は、松島湾の大小260余りの島々に守られ、松尾芭蕉も絶賛した景勝地として、特別名勝、県立自然公園に指定されております。また国宝瑞巖寺を始め、観瀾亭や五大堂など文化遺産が町内各地に残されている歴史の町でもあります。今年も11月24日(日)まで紅葉ライトアップを開催しています。

山海の特産物がいっぱいの町ですが、冬の味覚の代表は「松島かき」です。小粒で身がしまり味が濃いので生で食べるのがおすすめですが、かき鍋、かきご飯、かきフライなどもおいしく、2月のかき祭りには県内外から多くのお客様が訪れます。松島の料理人が腕をふるう「松島三つ星冬ランチ」や名物かき丼も味わうことができます。ぜひ、お腹を空かせてお越しください。



(どんぐり松ちゃん)

では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・鮭とかきのホイル焼き
- ・カリフラワーとロマネスコの
さっと炒め 松島トマト添え
- ・金時草のおひたし
- ・海苔
- ・利府梨



鮭とにんじんを除いては、すべて松島産、利府産(梨)を使っています。

健康の秘訣を教えてください♪

オンとオフをきっちり分けて、仕事のストレスを家庭に持ち込まないようにしています。また、おいしいとつい食べ過ぎてしまうので、少量でも満足できるように、ゆっくりとバランスよく食べることを心がけています。

*** 街の管理栄養士から一言 ***
忙しい朝は単品ですませることが多かったそうですが、奥様のおすすめもあり、野菜たっぷりのヘルシーメニューで健康管理されているとのこと。松島で新たに栽培されている野菜を取り入れて、彩りもよくビタミン豊富な食事になっています。これからもバランスのよい食事と適度な運動でメタボ予防に努めてください。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

松島町では「健康で互いに助け合い、心のかよいあう温かいまちづくり」を基本理念として、健康寿命の延伸、一次予防の重視、支援体制の充実の3つを目標に健康づくりに取り組んでおります。女性の健康寿命は県内トップで、メタボ該当者・予備群の少ない町です。しかし、糖尿病や高血圧の受療率が高いため、今年度は生活習慣病の重症化予防を重視した事業を推進しています。

また、町民の心身の疲労や環境の変化に対し、心のケアに関する支援を行うところの健康サポーターの養成や、高齢者の健康維持と介護予防に協力する保健福祉ボランティアを育成し、住民が地域で支え合う体制づくりに努めております。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

この度、文化発信拠点として「松島町文化観光交流館」をオープンしました。ホールには可動椅子が590席設置され、人間国宝である野村萬さんたちによるこけら落としを行いました。演劇やコンサートなどの文化イベントが続々と開催される予定となっています。観光インフォメーションルームもありますので、ぜひお立ち寄りください。なお、イベントの内容については、町のホームページで紹介しております。

次回のゲストは、塩竈市長さんです。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：松島町健康長寿課

TEL：022-211-2623
TEL：022-355-0703

