

た

東松島 食べる学校

気張らずに
食生活を楽しむ

vol.005



01. 食事のこと気にしていますか？

仕事、勉強、趣味などのやりたい・やらなきゃいけないことがたくさんある中で、皆さん食事のこと気にしていますか？仕事でも趣味でも自分のパフォーマンスを発揮するためには、健康な身体が大切な土台です。その土台を形作るためにも、毎日の食事を少し振り返ってみませんか？

みなさんの日常の食事で当てはまるものはありますか？

1

料理はしたくないし
片づけとか
めんどくさい

2

筋トレしているから
糖質OFFで
プロテインや
サプリメント中心

3

朝はギリギリまで
寝ていたいから
食べない

4

食べるのは
コンビニや
外食が中心



毎日、毎食栄養のことを考えた食事を続けることはとても大変なことです。また、ライフスタイルも人それぞれで、筋肉を付けたい、痩せたいなどの理由で食事を変えている方もいるかと思います。しかし、効果的な身体づくりの基本は、3食そこそこの栄養バランスがとれた食事です。それらを応用していくことが、筋肉量の増加やリバウンドの少ない体重の減少に繋がります。年齢を重ねて、やりたいことができる身体の土台を今から作ってみませんか？

このテキストでは皆さんの日常で“できそうだな”と思ってもらえて、
知っていて“お得”になるかもしれない栄養の情報や、
簡単にバランスが整った管理栄養士監修のレシピをご紹介します。

02. 栄養のおさらい

炭水化物

米、パン、麺、いも類などの穀類に多く含まれている糖質の集合体です。主にエネルギー源として身体で使用され、また、炭水化物によるエネルギーは1日の食事のうち5～6割を占めるのが理想です。過剰な摂取によって、身体で使われないものは脂肪として蓄積されます。

主食の量の目安(男性)

	①1日の活動でほとんど座っている人	②それ以外の人
ご飯	200g	250g
食パン (6枚切り)	2枚=120g	2枚半=150g
うどん(冷凍) ※冷凍1袋200gで換算	1+1/3袋=266g	1+2/3袋=333g
中華めん ※ゆで1玉228gで換算	1玉弱=200g	1玉強=250g

女性では、1日の活動でほとんど座っている方は①の3/4程度、それ以外の方は①の量を目安にしてください。

糖質OFFは
身体にいいの？



極端な糖質制限(毎食ご飯を抜くなど)は身体にとって強い負荷がかかります。糖質をとると太ると思い、主食を抜いている人をみかけますが、糖質は脳や筋肉を動かすエネルギー源です。エネルギー不足になる上、食事の満足感が得られず、たんぱく質や脂質を多くとるようになります。一時的に減量となりますが、長期的な健康管理には適さず、リバウンドを招きます。井から茶碗サイズにする、麺類は普通盛りにする、うどん+おにぎりなど、むしろ炭水化物の重ね食いを止めることの方が大切です。

たんぱく質

たんぱく質は筋肉、皮膚や血液、免疫の材料など体のあらゆる部分を構成する栄養素です。筋肉は基礎代謝を高め、代謝が高いと太りにくく、免疫機能も高まります。体中のたんぱく質は、常に分解・合成を繰り返しくりかえられているので、毎日必要量のたんぱく質をとらなければなりません。自分にとっての必要なたんぱく質の量は、下の式を参考にしてみてください。

たんぱく質の必要量

1日に必要な栄養分を摂りたいとき

たんぱく質の目安量 = 体重(kg) × 1.0 (g)

筋トレなどで筋肉を増やしたいとき

たんぱく質の目安量 = 体重(kg) × 1.2～1.4 (g)

1日に必要な量が70gの食事量の目安

(毎食ご飯を200g食べたとき想定)



ご飯
(200g×3食)

15.3g (5.1g/食)



納豆
(1パック)

6g



卵
(1個)

6.2g



青魚
(60g)

12g



木綿豆腐
(1/4丁)

6g



豚肉
(60g)

12g



ささみ
(50g)

12.5g

これらを全部食べて 合計70g

脂質

皮膚の下や内臓の周りにある脂肪組織にたくわえられて、必要なときにエネルギーとして出て行き、力や体温となります。また、ホルモンや細胞の材料であり、脂質=摂らないほうがよいと思う方もいますが、大切な栄養の一つです。ただし、脂質は少量でも高カロリーとなるため摂る量には注意が必要です。

ビタミン類

糖質、たんぱく質、脂質の体内での働きをスムーズにし、皮膚や粘膜を保護してくれます。安易にビタミン剤を考えてしまいがちですが、ビタミンだけを多くとっても健康を増進できません。逆に、過剰症になることもあり、バランスのとれた食事があるからこそビタミンの力は発揮されるものです。

03. 1品で栄養満点レシピ

自分で作った料理って美味しいですよね？誰かに「美味しい！」と言ってもらえたらもっと嬉しいですよね？井ものやアレンジ、不足しがちな野菜を美味しく、ちゃちゃっと料理できるレシピをご紹介します。料理初心者にもやさしいレシピですので、ぜひ参考にしてみてください。

焼き鳥缶で親子丼

1人分 エネルギー528kcal/たんぱく質23.6g/塩分2.2g



コツ・ポイント

焼き鳥缶に味がついているので、簡単に味が決まります。



使う道具はこれだけ

包丁、まな板、鍋、小さじ

お手軽度

★★☆

材料 (1人分)

ごはん…200g
焼き鳥缶(タレ味)…1缶(65g)
卵…1個
長ねぎ(刻んであるものだと便利)…10cmくらい
水…50cc
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
焼き海苔…適量

作り方

- ① 長ねぎは斜めに薄切りにします。(刻んであるものはそのまま)
- ② 鍋に焼き鳥缶(タレごと)、ねぎ、水、めんつゆを入れて、缶詰の煮こり(固まったタレ)が溶けるまで加熱します。
- ③ 溶き卵を流し入れ、好みの硬さに加熱します。
ごはんに乗せて、ちぎった海苔を飾って出来上がりです。

まぐろ刺のキムチ丼

1人分 エネルギー544kcal/たんぱく質29.0g/塩分1.7g



コツ・ポイント

キムチを味付けめかぶに代えてもOK!
残った卵白は汁物に入るとGOOD!



使う道具はこれだけ

包丁、まな板、ボウル、大さじ

お手軽度

★★☆

材料 (1人分)

ごはん…200g
めばちまぐろの刺身…80g(5切程度)
(刺身の)つま…50g
(つまの)しそ…2g(1枚)
白菜キムチ…50g
キムチの素…大さじ1/2
卵黄…1個(お好みで)

作り方

- ① つまは3cm長さに切ります。しそは千切りにします。
- ② つまとキムチをあえておきます。
- ③ 丼にご飯を盛り、②を全体に広げるように乗せ、お刺身をのせます。
- ④ お刺身の上に卵黄のをせ、キムチの素、しそをかけてできあがりです。

白身魚のごままぶし丼

1人分 エネルギー611kcal／たんぱく質30.0g／塩分2.0g



コツ・ポイント

白身魚と濃厚なごまのタレがよく合います！
つまも食べてバランスもバッチリ！



使う道具はこれだけ

包丁、まな板、ボウル、大さじ

お手軽度

★★☆

材料 (1人分)

ごはん 200g
白身魚の刺身(すずき、鯛など) 100g
(刺身の)つま 30g
(つまの)しそ 2g(1枚)
冷凍おくら 20g
★すり白ごま 大さじ2
★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
わさび 適量

作り方

- ① つまは3cm長さに切り、しそは千切りにします。オクラは解凍しておきます。
- ② ★の材料をボウルに入れて、刺身と和えます。
- ③ 丼にご飯を盛り、つまと刺身をのせ、上からしそを飾り、おくらとわさびを添えてできあがりです。

のりのりクリームパスタ

1人分 エネルギー497kcal／たんぱく質28.0g／塩分1.5g



コツ・ポイント

コンビニにある食材で、簡単に作れます。
ペンネをうどんに代えても美味しいです。



使う道具はこれだけ

フライパン、ザル、大さじ

お手軽度

★★☆

材料 (1人分)

ペンネ(乾) 80g
無調整豆乳 200cc
のりの佃煮 大さじ1(20g)
冷凍ほうれん草 50g
温泉卵 1個

作り方

- ① ペンネを表示の時間どおりゆで、ザルにあげます。
- ② フライパンに豆乳を入れ、煮立ったらのりの佃煮、冷凍ほうれん草を入れます。
- ③ ペンネも加え、火を止めます。
- ④ お皿に盛りつけ、最後に温泉卵を落としてできあがりです。

①

道具が足りないときは？

②

包丁・まな板がない！

葉物やネギなどはキッチンばさみでも切れます。まな板がないときは、きれいに洗った牛乳パックをまな板代わりに。

小さじ・大さじがない！

ティースプーンや小さいスプーンの1杯は大体小さじ1杯、カレー用のスプーンは大さじ1杯とだいたい同じ量が測れます。(大きさによって前後はあります) また、ペットボトルキャップは容量が7.5mlと決まっているので、キャップ2杯で大さじ1杯と同じ量になります。

③

お手軽度早見表

④

レシピのお手軽度は、①具材を切ること②火を用いることなどの有無で★の判定の目安にしています。

	火を使わない	火を使う
具材を切らない	★★★	★★
具材を切る	★★	★

04. 野菜がとれるおかずレシピ ~たんぱく質もしっかり編~

レタスのサラダ

1人分 エネルギー264kcal/たんぱく質14.0g/塩分0.2g



コツ・ポイント

キャベツや大根の千切りでもOK!
おにぎりをつければ栄養バランスバッチリです。
ヘルシーなのでダイエットにも!



使う道具はこれだけ

キッチンペーパー、ボウル、
大さじ、小さじ

お手軽度

★★★

材料 (1人分)

レタス 100g(1/4玉)
木綿豆腐 150g
かつお節 1/2パック
★すりごま 大さじ1と1/2
★鶏ガラスープの素 小さじ1
★酢 大さじ1と1/2
★ごま油 大さじ1/2
★黒こしょう 少々

作り方

- ① レタスは洗って一口大にちぎります。
- ② 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、600wの電子レンジで2分加熱します。水を捨て、冷めてから適当な大きさに手でちぎります。
- ③ ★を混ぜ合わせドレッシングとします。
- ④ レタスに豆腐、かつお節をのせ、食べる直前にドレッシングをかけてできあがりです。

きゅうりとサバ缶の和え物

1人分 エネルギー79kcal/たんぱく質6.8g/塩分1.2g

作りおきに
おすすめ



コツ・ポイント

もやしや戻したひじきでもおいしくできます。



使う道具はこれだけ

包丁、まな板、ボウル、菜箸

お手軽度

★★☆

材料 (4食分)

きゅうり 2本(280g)
塩 小さじ1/2
サバ缶 小1缶(115g)
★砂糖 小さじ4
★醤油 小さじ1
★酢 大さじ2

作り方

- ① きゅうりは輪切りにしてから塩でもんで少しおきます。
- ② しんなりしてきたら洗い、手でよく絞ります。
- ③ サバ缶の汁気を切ります。
- ④ ボウルにきゅうり、ほぐしたサバ缶、★を入れて和えます。
冷蔵庫で冷やしてできあがりです。

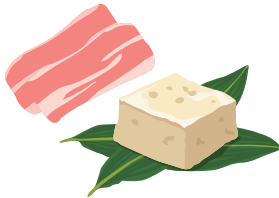
サラダチャンプルー

1人分 エネルギー326cal／たんぱく質16.4g／塩分1.0g



コツ・ポイント

カリカリにした豚肉から油が出て、炒め油を使わないでカロリーカット！



使う道具はこれだけ

包丁、まな板、フライパン、フライ返し、ボウル、大さじ

お手軽度

★★☆

材料 (1人分)

ベビーリーフ・・・100g
木綿豆腐・・・150g
豚ばら肉・・・40g
青じそドレッシング・・・大さじ1
かつお節(削り節)・・・1/2袋
コショウ・・・少々
ミニトマト・・・4個

作り方

- ① 木綿豆腐は6～8つにちぎり、電子レンジなどで水気をきります。
- ② ベビーリーフはさっと洗い、水気をきっておきます。
- ③ 豚バラは1口サイズに切り、フライパンで油をひかずにカリカリになるまで炒めます。
- ④ ③に木綿豆腐を入れて油が回るまでさっと炒め、青じそドレッシング、コショウ、かつお節を入れます。
- ⑤ ④にベビーリーフを入れてさっと炒めて、切ったミニトマトを飾って出来上がりです。

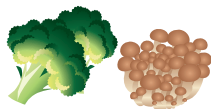
パスタソースでアヒージョ風ソテー

1人分 エネルギー365kcal／たんぱく質24.4g／塩分2.6g



コツ・ポイント

パンやパスタにもよく合います。



使う道具はこれだけ

包丁、まな板、フライパン、フライ返し、大さじ

お手軽度

★★☆

材料 (1人分)

ブロッコリー(冷凍) 50g
しめじ 1/2株
シーフードミックス(冷凍) 100g
パスタソース(ペペロンチーノ) 1人前
オリーブ油 大さじ1
塩コショウ 少々

作り方

- ① ブロッコリー・シーフードミックスは電子レンジで解凍しておきます。
- ② しめじは石づきを取り、バラバラにします。
- ③ フライパンにパスタソース、①・②を入れてしんなりしたら塩コショウをして炒めます。
- ④ 最後にオリーブオイルを入れて熱したら出来上がりです。

レシピについて

- 細かい手順等は、料理レシピサイトクックパッド内の「ヒガマツ大学食育学部」公式キッチンに掲載中または順次掲載を予定しています。
- 本レシピは男性用に分量を一部調整しています。
- 作り置きのおかずは冷蔵庫に保管して3～4日以内に食べるようにしましょう。

レシピサイト



05. 野菜がとれるおかずレシピ ~野菜メインのあっさり編~

レンジで簡単 ウインナーキャベツスープ

1人分
エネルギー83kcal/たんぱく質3.5g/
塩分1.7g



コツ・ポイント

野菜は加熱すると量が減って食べやすくなり、
冷凍ブロッコリーや冷凍アスパラなど
でもアレンジできます。
ウインナーは切っても、そのままでもOK



使う道具はこれだけ

マグカップ、ラップ、小さじ

お手軽度

★★★

材料 (1人分)

千切りキャベツ…50g コンソメ(顆粒)…小さじ1
ウインナー…1本 コショウ…お好みで
お湯…150cc

作り方

- ① 大きめのマグカップ(または耐熱容器)に千切りキャベツとウインナーを入れてラップをして電子レンジでチンします。(600wで1分程度。キャベツがしんなりする程度)
- ② お湯とコンソメを加えてかき混ぜて出来上がりです。
- ③ お好みでコショウを入れると美味しいです。

キャベツとツナの レンジ蒸し

1人分
エネルギー69kcal/たんぱく質4.1g/
塩分0.6g



コツ・ポイント

にんじんやカットしめじを代用すれば
包丁もまな板も使わずに作れます!

作りおき
におすすめ



使う道具はこれだけ

包丁、まな板、耐熱容器、
ラップ、大さじ

お手軽度

★★☆

材料 (4食分)

千切りキャベツ…1袋(130g)
にんじん…小1/2本(60g)
ツナ缶…1缶(70g)
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2

作り方

- ① にんじんは細い千切りにします。
- ② 耐熱容器にキャベツとにんじん、ツナ缶、めんつゆの順に入れます。
- ③ ラップをしてレンジで3分加熱します(600w)。

ピリッと辛い中華もやし

1人分
エネルギー71kcal/たんぱく質2.3g/
塩分0.7g



コツ・ポイント

豆板醤はお好みの辛さで調整してみてください

作りおき
におすすめ



使う道具はこれだけ

ボウル、ラップ、小さじ

お手軽度

★★★

材料 (4食分)

もやし…1袋(200g) ★砂糖…小さじ2
★しょうゆ…小さじ2 ★ごま油…小さじ2
★酢…小さじ2 ★豆板醤…チューブなら4cm
★すり白ゴマ…小さじ4

作り方

- ① もやしを洗います。
- ② もやしを容器(電子レンジ可のもの)に入れてラップをかけて、レンジで1分～1分30秒加熱します(600w)。
- ③ ★の調味料を混ぜます。
- ④ もやしを★の調味料で和えて出来上がりです。

06. 1日の始まりは朝ごはんから!

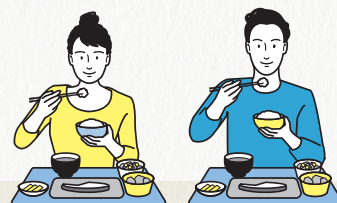
朝ごはんを食べないと太りやすくなるワケ

皆さん、朝ごはんは食べていますか? 今、東松島市の20~30代の男性では3割近くの人が、毎日朝ごはんを食べる習慣がないという結果が出ています。(出典: 令和元年度実施「東松島市食に関する調査」) 朝ごはんを欠食してしまうとエネルギーが足りず痩せてしまうかと思いきや、実は太りやすい身体になるってご存知でしたか?

朝ごはんを食べないと、身体のエネルギー源である糖が不足してきます。不足状態が長期間続くと身体は、朝ごはんの代わりに昼・夜の食事で不足分のエネルギーを補おうとするため食事が多くなりがちです。増えた食事量によって、身体の血糖が上昇しその糖を正常値に下げるためにインスリンが過剰に分泌されてしまい、その働きによって糖は脂肪として身体に蓄積されていきます。

また、朝ごはんを抜いた身体では、生命活動を維持するために脳が筋肉を分解してエネルギー源を作り出すよう指示を出します。すると、身体を発熱させ消費エネルギーを増やしてくれる働きをもつ筋肉自体が減ってしまい、消費するエネルギー量の減少に繋がります。すなわち、朝ごはんの欠食は身体に脂肪をためやすくしつづ、エネルギーの消費量は減ってしまうため、太りやすくなることに繋がります。

まずは朝に食事を口に入れることが大切です。
それに慣れてきたら徐々にステップアップしていきましょう。



STEP
1

1口から始めよう

まず何か食べ物を食べるところから始めましょう。しっかり摂ってほしい糖質のものがおすすめです。ただし、ジュースやお菓子類は身体にすぐに吸収されやすい糖が多いため、急激な血糖値の上昇に繋がり、空腹感の増加やひどいときは低血糖になることもありますのでゆっくり消化吸収するものを選びましょう。

例) 食パン、シリアル、バナナ、

ごはん(冷凍ごはんや冷凍の焼きおにぎりなど常備すると便利)、牛乳 など



STEP
2

たんぱく質を足そう

STEP1に慣れてきたら、次はたんぱく質を追加していきましょう。納豆、卵、豆腐、乳製品、コンビニのサラダチキンなどそのまま食べられるものがお手軽です。菓子パンが多ければ、具材の入った惣菜系のパンに切り替えるのも良いでしょう。

例) 食パン+スライスチーズ、バナナ+ヨーグルト、ごはん+卵や納豆 など



STEP
3

野菜もプラスしよう

最後にプラスしてほしいのは野菜などの副菜です。切ったりするのが大変であれば、冷凍の野菜やコンビニ等で売っているカット野菜などがおすすめです。カップスープやみそ汁などに入れば味付け不要で1品料理が完成です。時間がなければ、ミニトマトなどそのまま食べられる野菜・果物やコンビニの調理済みの野菜のおかずを家に常備しておくとう便利です。

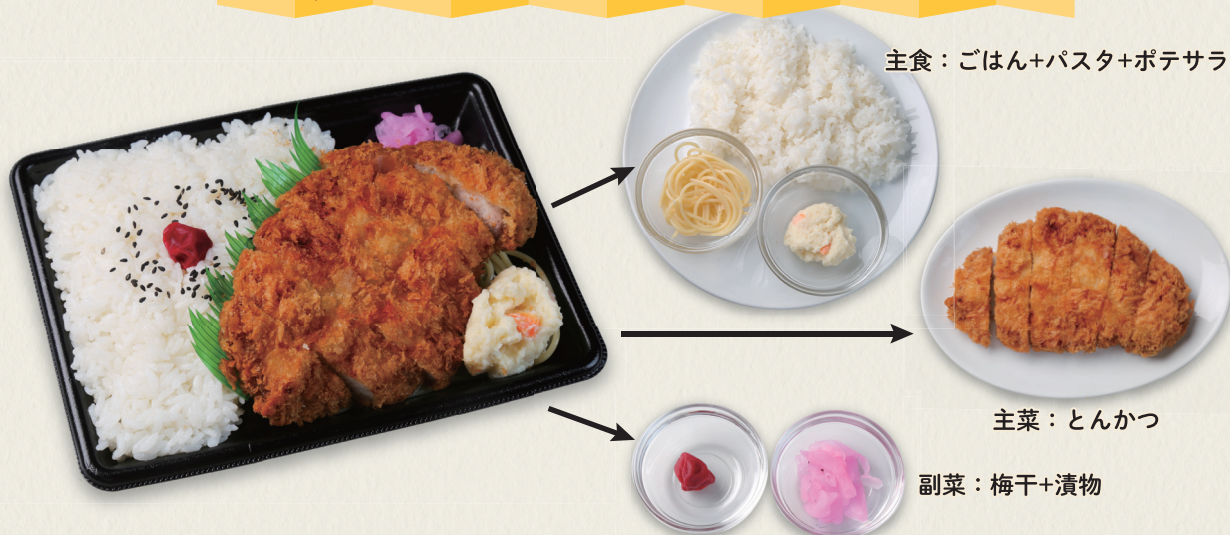
例) 冷凍野菜(ほうれん草、いんげん、根菜ミックスなど)、カットキャベツ、ミニトマト、きゅうり、果物など



07. コンビニ活用術

身近にあるコンビニもちょっとした工夫で栄養バランスを整えやすくなります。まずは一般的なコンビニ弁当を見てみましょう！

コンビニのお弁当分解図



コンビニ弁当は、手軽に買えてボリュームもありますが、実はそれぞれを分けてみると炭水化物が重なりがちです。また、お弁当では揚げ物のメニューも多いため、脂質の摂取量も増えます。野菜類は漬物だけで、量は少ないにも関わらず塩分が多くなりやすいため、頻繁に食べる方は塩分の取りすぎにも注意が必要です。コンビニでのおすすめの選び方をご紹介します。



おすすめの選び方

主食を重ねない

ごはん、パン、麺類を一度に2品以上を摂らないようにしましょう。カップ麺とおにぎり(2個)では、エネルギーの7割以上が炭水化物になってしまいます。カップ麺をサラダと焼き鳥(2本)に変えれば、炭水化物からのエネルギーを6割とちょうど良い量にすることができます。



お弁当の一工夫

品数の多い幕内のお弁当がおすすめです。幕内のお弁当では色んな硬さの食材が入っているので噛む回数も増え満腹感も得やすいです。お店でも野菜が多めに使用した丼ものや麺類のお弁当を売っているため、野菜多めのお弁当にするのもおすすめです。



サラダの工夫

サラダとなっても、マカロニやポテトサラダはマカロニやいも炭水化物とマヨネーズの脂質が主となっているため野菜は少なめです。野菜サラダ、海藻サラダ、めかぶ、もずく酢などが低カロリーで食物繊維もとれておすすめです。



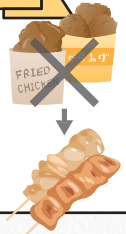
野菜ジュースの選び方

野菜ジュースにもたくさんの種類がありますが、飲みやすいものは果汁や砂糖が添加されています。野菜だけのジュースや塩分が無添加の物を選ぶようにし、野菜ジュースも上手に使っていきましょう。



ホットスナックの誘惑

つつい手が出てしまうレジ横のホットスナックですが、揚げ物が多くちょっとした量でもカロリーや脂質を増やしてしまいます。食べたいときは、揚げていない焼き鳥に変えたり、お弁当に入っているおかずは揚げ物が少ないものを選びましょう。



魚メニューにする

魚にはEPAなど身体では作ることができない良質な油分が含まれています。また、焼き魚や煮魚などを選んでみるのもオススメです。



08. 夜遅いときの食事

残業などで夕食が遅くなってしまうという時、夕食はどうすればいいでしょうか。帰宅してからは、活動量は減って、エネルギーの消費も少なくなります。また、食べてすぐに就寝する方もいると思います。使われなかったエネルギーは身体には脂肪として蓄積されてしまううえに、近年では遺伝子の働きで夜は脂肪を貯めこむ力が高まりやすいといわれています。夜遅いときの食事には一工夫が必要です。

夜遅いときの食事の工夫

夕方と帰宅後に
分けて食べる

夕方には、エネルギー源の炭水化物を食べる。
(例) おにぎり、サンドイッチなど



帰宅後は、炭水化物は食べないか少な目にして、
脂質の少ないおかずや野菜を食べる。

(例) サラダチキン、冷しゃぶ、豆腐、サラダなど



昼食をしっかり食べて
夜は軽めの食事に

昼食は腹持ちのよいもので
定食の形をしている食事を選んでおく。
夕食は、炭水化物と油は控えて
軽めに済ませる。

(夕食例) お茶漬、煮物(おでんなど)、具だくさんのスープ



お酒を飲むときの食事の工夫

アルコールには食欲増進作用があり、身体の水分バランスがくずれやすくなり塩分の高いおつまみが欲しくなります。ついつい、揚げ物や締め
にラーメン・・・と食事の量が増えてしまうことも。

お酒と炭水化物はカロリーがほとんど同じくらい入っていますが、含まれている栄養は大きく異なります。ご飯や食事を抜かしてお酒だけ・・・
となってしまうと栄養がしっかり摂りきれません。できるだけ食事とお酒は一緒にとって、お酒も食事もほどほどにしましょう。

これらは
ほぼ同じ
カロリーです



ビール缶
アルコール
5%で
350ml

1缶 約140kcal



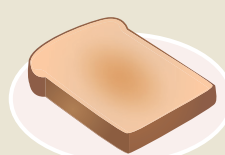
チューハイ
アルコール
9%で
350ml

1缶 約189kcal



ご飯
コンビニの
おにぎりぐらいの量

100g 約168kcal



食パン
6枚切り

1枚 約156kcal

おすすめ
のおつまみ



枝豆、冷奴、お刺身、焼き魚、酢の物、冷やしトマトなど

食インフォメーション

毎月19日は 「食育(19)の日」です

東松島市では、食育の日に合わせて地元食材を使ったレシピも配信しておりますので、ぜひご覧ください。



クックパッドレシピ
公開中



イトくん、YouTube 始めました! 「イトくんチャンネル」

市のマスコットキャラクターであるイトくんが市民の皆様に伝えたい、食や健康などの情報をYouTubeで配信中です。頑張りやだけどちょっとおどじ?なイトくんと、恥ずかしがり屋だけども時はやる!妹のいーなちゃんの奮闘しつつもクスッと笑える動画をご覧ください。

※配信は不定期です。



チャンネル登録
お願いします!



外食・中食(お弁当)でも! 栄養満点「スマートミール」

スマートミールは健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称で、東松島市は3店舗で計11品が県内初の認証を頂きました。(令和2年11月現在) 外食では塩分が多く、野菜が少ないなどバランスが難しいこともありますがこのスマートミールを選べば栄養バランスが整いつつ美味しいメニューになっています!ぜひ、健康と美味しさを味わってみてください!

【外食・中食(お弁当)スマートミール提供店】*のついているお店では中食も実施しています。※営業時間や持ち帰り等は直接店舗へご確認ください。

店名	住所	TEL	定休日
スマイルダイニング*	東松島市牛網字上江戸原4-1	090-2951-0220	火曜日
旨い食処 あごろ*	東松島市矢本字上新沼19-1	0225-83-3399	不定休
ル・ニ・リロンデール	東松島市小野字中央17-1	070-1145-4420	日曜日・不定休

**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です



..... SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは

Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)の略称です。「持続可能なまちをめざす」ための世界の共通目標のことをいいます。

詳しくは



スポーツ健康都市宣言

東松島市は、東京2020オリンピック聖火到着のまちとして、すべての市民が生涯にわたり身近にスポーツを楽しみ、愛し、親しみ、交流の輪を広げ、笑顔あふれる健康で元気なまちを目指し、ここにスポーツ健康都市を宣言します。

スポーツを楽しむ
仲間を増やし
笑顔の輪を広げよう

世代を超えた
スポーツ交流を通し
元気なまちをつくらう

バランスの良い
食生活を心がけ
心と体の健康づくりに
つとめよう

