

## からだ思いの健幸食



### 心と体をつくる、毎日のひと皿

「最近、野菜が足りていないかも」「健康は気になるけれど、手の込んだ料理は大変…」そんなお悩みはありませんか？

忙しい日々の中で、自分の健康を後回しにしてしまうこともあるかもしれません。

この連載では、5月号から市の栄養士が監修した、心と体が喜ぶ簡単レシピを紹介します。

手間をかけずに栄養バランスを整えるコツや、減塩のアイデアなど、食生活で意識したいポイントを盛り込んでいます。

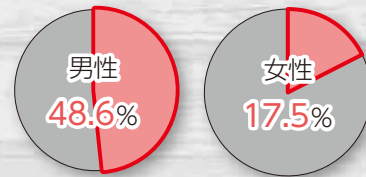
ぜひ、日々の健康づくりにお役立てください。

### 白河市民の健康に関する統計データ

#### ●塩分摂取量（令和7年度 特定健診\*）

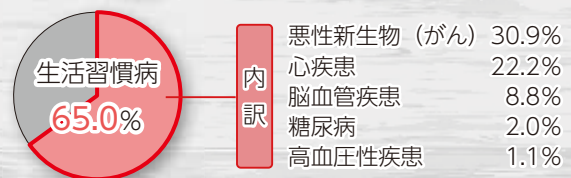
	男性	女性
目標値	7.5g未満	6.5g未満
推定摂取量が目標値より高い人の割合	85.9%	92.5%

#### ●メタボ該当者・予備軍（令和6年度 特定健診\*）



※特定健診は40歳以上75歳未満の国保加入者が対象です。

#### ●死因別割合（令和5年度 県人口動態統計）



▶現在の南湖公園（北岸から鏡の山を望む）



▶南湖公園の春（大正〜昭和初期頃）（市歴史民俗資料館蔵）



左上是、同じ場所を写した現在の南湖公園です。自動車の通行のため道路が広くなり、店舗の並んでいた場所は広場になっているなど、時代の流れを感じさせます。写真の場所は様変わりしていますが、多くの店舗や人で賑わう公園内の様子は今も昔も変わりありません。南湖公園は200年以上、白河の春の名所としてあり続けています。

市では、歴史の記録である古写真や絵はがきを収集しています。情報提供をお待ちしています。

☎文化財課文化芸係 ☎(27)2310

この連載では、白河の風景を写した古写真を題材に、ふるさとの歴史を振り返ってみたいと思います。

4月といえば桜。桜といえば南湖公園。湖岸の桜並木や、南湖神社の境内を彩る染井桜は、白河を代表する春の風景の一つです。

右上は、大正時代から昭和初期頃の写真はがきです。南湖の北岸の歩道を東から望んだ写真で、道沿いには桜並木が続き、奥には鏡の山が見えます。いくつもの店舗が並び、日傘を差した和服姿の女性たちで賑わっています。南湖公園が観光地として戦前から親しまれていたことがうかがわれます。

## 写真が語るしらかわの風景



第一話

南湖公園の桜並木

お知らせ  
ラウンジ  
りぷらん  
子育て情報  
保健情報  
くらしの  
情報館

からだ思いの  
健幸食  
写真が語る  
しらかわの風景  
無料相談・  
献血ほか  
市長の  
手控え帖