

CONTENTS/目次

- P2▶特集：健康のために今日できることから始めよう
- P6▶[連載]地域から魅力発信!「ハッピー♡リレー」(西北地域)/地域の旬食材レシピ
- P7▶青森の未来に全力! 県職員最前線レポート「世界が惚れる、西北の食を目指して!」/
「#あおもりエコ活」Twitterキャンペーン/「あおもり健康志向スイーツフェア」を開催します
- P8▶申吾のほっとコラム/あおもりインフォメーション



■表紙制作者からのメッセージ

いのちを食す、そこから、健康への一歩

生きるために食べるのか? 食べるために生きるのか? 飽食と言われる時代だからこそ、私は日々のご飯を美味しく頂き、その先に健康があることを望んでいる。最近の日常は、土鍋で炊くご飯に、具たくさん野菜の味噌汁。季節の野菜は生命力がありおいしいから、毎日取り入れる。それは自分の体を健全に代謝させて、細胞の一つひとつを元気にする。体をいかに長持ちさせるか? まるで“私”という愛車のメンテナンスのごとく、大切に手を掛けながら、人生を元気に走り続けたい。

柿崎 真子 かきざき まさこ/青森市生まれ。秋田大学卒業後、東京総合写真専門学校で写真を学ぶ。2007年に独立し、料理書籍を中心に写真家として活動中。また、ライフワークとして青森の風景写真を15年以上撮影し続け、2012年より「アオノニマス」シリーズとして個展や写真集で発表している。●web→<http://kakizaki-photo.com/>

