

出前トーク通信

おいしく減塩！青森県の健康「だし活+だす活」！！

(食ブランド・流通推進課)

令和8年9月18日(金)開催

株式会社桜庭建設からのお申し込みにより、県内の豊富な農林水産物の地産地消と健康づくりを進める、おいしく元気な活動「だし活+だす活」について出前トークを行いました。



青森県は平均寿命が短い県となっています。その一因に「食塩摂取量が多いこと」が挙げられ、県民の約7割が一日の目標値より多い量の食塩を摂取しています。

そこで、県では、おいしく減塩を目指す取組として、**だしのうま味を活用しておいしく減塩する「だし活」**と、**野菜に含まれるカリウムの働きを利用して、食塩を体外に排出する「だす活」**を一緒に推進しています。

講義では、「だし活」と「だす活」の取組内容のほか、家庭での実践方法について紹介し、県産食材を使った「だし」を実際に試飲していただきました。

参加者からは、「**健康について考える良い機会になった。**」といった声が寄せられました。

青森県には、だしの素材も野菜も、安全・安心でおいしい食材がたくさんあります。

皆さんもぜひ、「だし活+だす活」に取り組んで、おいしく、健康を目指しませんか？



今回紹介したテーマのほかに、県政に関するさまざまなテーマを揃えていますので、**興味・関心のあ**
るテーマについてぜひお申込みください！

【出前トークのお申込み】

実施希望日の1か月前までに、青森県電子申請・届出システム、電子メール、郵送のいずれかの方法により、広報広聴課までにお申込みください。

問い合わせ・申込先：青森県総務部広報広聴課

〒030-8570 青森市長島1丁目1-1

☎ 017-734-9138

電子メール koho@pref.aomori.lg.jp

青森県庁ホームページ「出前トーク」 <https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/demae-talk.html>

