

いつまでも 健やかであるために

# あおもり

食を食べることは生きること。

食が育む健康な体と明日を生きる力。

10代から30代なかばまで肺結核のため闘病生活を余儀なくされた私が、90歳を過ぎた今もこうして健康に過ごせるのは、「食の力」によるところが大きいですね。旬の新鮮な地場の食べ物を、1日3回よくかんでしっかり食べる。そして、料理をする時は、野菜の切り方、ゆで方にしても、その食材が一番おいしくなるように心を配っています。

これまで、悩みを抱えた人があるがままに受け入れ、話を聴き一緒に食事をするなかで、自分自身を取り戻していく方をたくさん見てきました。おむすびはシンプル

ルな食べ物ですが、掌(たなごころ)を使って心を込めて握ることで、相手の心と身体に働きかける深い何かがあるように感じます。まさに、食は命であり、食べることは生きることなんですよね。昔からこまめに歩き、できるだけ体を動かす生活を心がけてきました。おかげさまで、今でも国内外合わせ、多くの講演会などに出かけています。自分但至少でも誰かのお役に立てるのであれば有難いですし、生きがいを持って暮らすことが日々の元気の源です。

健康で長生きな青森県を目指してそれぞれの生き方や考え方が違っていても、充実した生活を送る上で、健康はとても重要です。健康づくりは、一人ひとりの心がけが大事ですが、食生活、家族構成、就労形態などの変化によりライフスタイルが多様化する中で、社会全体としても、それを支える環境づくりが求められています。県では、年齢や性別に関係なく、誰もが住みなれた地域でいつまでも生き生きと生活するため、健康で長生きな青森県をつくる取組を進めています。

佐藤 初女(森のイスキア主宰)

## CONTENTS

目次

- 特集:いつまでも 健やかであるために ①~⑤
- 申吾のほっとコラム ..... ⑥
- あおもりの食材でおいしいお弁当  
We "LOVE JOMON"! ..... ⑦
- 子ども・若者の成長と自立をサポートします!  
あおもりインフォメーション ..... ⑧

編集発行/青森県広報広聴課  
平成25年8月1日発行(偶数月1日発行)

