

あおもり食命人事業、始まる

青森県知事 三村 申吾

今月の表紙は佐藤初女さんに登場いただいた。日本中から訪れる方々が、初女さんのおにぎりをいただいて“生きる力”を蘇らせている。

「食べる」とは生きるために絶対に必要な事だ。我々は食べ物から、生きてゆくためのエネルギーや体に必要な成分を得ている。

しかし、食べ方によっては、健康に害を与えるという事が、今、課題となっている。

「私達の健康は私達の手で」の合言葉のもと自分もこの二十年来、食生活改善推進員の皆さんと減塩や野菜・果物摂取等、手軽にできることを共に紹介してきた。

運動の甲斐あって塩の摂取量は、ついに全国2番目^{*}となった(いばっている程ではないですが、一步前進です。)

しかし(小声で)「ごめんなさい」。

外食の折にはつい、“ああしょっぱくて脂っこくて旨い”めん類のつゆをぐびぐび飲むなど塩辛い物ほど幸せを感じて食している自分の現実がある。

そこでこの度、まるでこんな自分のために登場したのが「あおもり食命人」育成事業である。

これは、県庁若手のベンチャー(事業提案型の仕事)だが、「命」の源である「食」から「健康」を考えてゆこうという取組である。

例えば、食生活改善のための栄養指導や食育活動による普及啓発

申吾の ほっこコラム

が盛んであるものの、実は、ここで言われることは、家で料理をしない人にとっては結構ハードルが高いという現状がある。

しかも、外食だけでなく中食といって、調理済食品を購入して食べるライフスタイルも盛んになっている。冷凍食品や加工食品が占める割合も多くなってきている。

それならばむしろ、外食・中食事業者の方々にも参加いただいて、食と健康について研修を行い、子どもの健康を気遣う母親のような気持ちで料理を提供していただこうというのが、この「あおもり食命人」事業の要である。

当事業は、青森県総合社会教育センターの講堂があふれるほど参加者を得て、6月12日小泉武夫先生等の応援の下でスタートを切った。

今後、研修を受けた調理師さんや外食・中食事業者の方による「あおもり食命人」のイベント出展・フェア開催が予定されている。

さらに、食命人リーフレットやマップ、ブログやフェイスブック、フリーペーパー等での情報発信を通じて、この事業が県民の皆様の身近なものとなり、トータルとしてヘルスリテラシーに連なってゆく工夫もなされている。

県民の皆様の食と健康と命のための事業となるよう、しっかりと育てていきたいと思っている。

*男性は食塩摂取量が多い方から2番目。女性は5番目となっています。(4ページの食塩摂取量の表をご覧ください。)

旬の直送便 AOMORI

あおもりの食材でおいしいお弁当

健康な体を維持するために、野菜のチカラは絶大！旬の県産野菜をたっぷり使ったお弁当をご紹介します。

小かぶのマリネ

※材料 小かぶ………4個 塩……………小さじ1.5 マリネ液 エキストラバージンオイル・酢……………各大さじ1 玉ねぎすりおろし……少々 塩……………小さじ1.5 こしょう……………少々 かぶの茎……………適宜

○作り方 ①小かぶは皮つきのまま5mm厚さのくし型切り、塩をまぶして、しばらくおく。 ②かぶの茎はみじん切りにし、塩少々をあててもみ、水気を絞る。 ③①のかぶを手でよくもみこんで、軽くしんなりしたら、水気を絞つて、Aのマリネ液に漬けこむ。 ④味がなじんだら、器に盛り、かぶの茎をちらす。

豚しゃぶキャベツ巻き

○材料 豚しゃぶしゃぶ肉……100g みょうが……………2本 キャベツ……………2枚(150g) A 梅肉……………大さじ1 ねぎ……………20g 豆板醤……………少々 塩……………少々

○作り方 ①豚しゃぶしゃぶ肉を熱湯にほぐしながら加え熱を通して水にとる。 ②みょうがはうす切りにし、酢を加えた熱湯で軽くゆでる。 ③キャベツは水で洗い、ラップに包み、電子レンジで2分ほど温める。 ④梅肉をたたき、ねぎをみじん切りにしたら、Aをすべて混ぜておく。 ⑤キャベツの芯の所をそぎ取り、横一文字に水気を絞つたみょうがと豚しゃぶしゃぶ肉、④を置き、両脇を折りたたむようにして手前から巻き上げ、十分に水気を絞る。 ⑥⑤を等分に切る。

洋風けの汁

○材料 大根……………100g にんじん・ごぼう・大豆(ゆで)・こんにゃく……………各50g ベーコン……………1枚 ねぎ……………20g 水……………4カップ バター……………大さじ1 塩・こしょう……………各少々

○作り方 ①大根・にんじんは1cmの角切りにし、ごぼうは皮をたわしでこすり、5mmの輪切りにする。 ベーコンはみじん切り、こんにゃくは5mmの角切り、ねぎは小口切りにしておく。 ②鍋にバターとベーコン、野菜を入れて炒める。 全体にバターがまわったら、水を加えて煮込む。 ③②にこんにゃく、大豆を入れて更に煮込み、塩・こしょうで味を調整する。 ④③の鍋にねぎを加え、器に盛る。

川村 和子 会長

青森県食生活改善推進員連絡協議会 会長 川村 和子 会長

夏の太陽を浴びて育った青森県の野菜は、暑さに負けないおいしさを持っています。今回の弁当には、みょうがと梅の風味が夏らしい豚しゃぶキャベツ巻きをはじめ、青森のおいしい野菜がたっぷり。野菜に含まれるカリウムには体の中のナトリウムを排泄する働きがあるため、1日350g食べたいですね。野菜の食物繊維、ビタミン、ミネラルといった野菜のチカラを取り入れて、健康な体づくりを目指しましょう。

レシピ開発・調理・お弁当制作 福士るみ子