

## 余計な塩分は取らない、ためない **だし活+だす活**

県では、県産だしと県産の旬野菜を活用した「減塩&バランスのとれた食生活」を小学生から大人まで幅広い世代の方に伝えるため、手軽に簡単!! 実践!! 「レシピ動画」や「旬の野菜カレンダー」等の制作などに取り組んでいます。

詳しくは、県庁HP

だしソムリエ  
奥村 雅美さん

### 急須で簡単引き立てだしと乾燥野菜でお味噌汁!

急須やティーポットに市販の小袋かつお節(3~5g)を入れ、100~150ml程度のお湯を注ぎ、蓋をして2分蒸らすと1人前分のかつおだしに! 生野菜よりだしが出やすく、うまみが豊富な乾燥野菜と味噌をお椀に入れ、これを注ぐだけでお味噌汁の完成。



だしソムリエ  
奥村 雅美さん

### 上品な磯の香りの青森県産「真昆布」

「真昆布」「日高」「羅臼」「利尻」と4つのだし昆布のうち、「真昆布」に分類される青森県産昆布は、澄んだ甘いだしがとれ、和食以外にも幅広く使えます。ジャムづくりの時、だし昆布ひとかけらを果実と一緒に煮込めば、うまみの相乗効果でさらにおいしく!

野菜や昆布、煮干しなど。  
さまざまなだしのうま味を活かすことで、  
塩分控えめな調理をすすめる取り組み。

食育料理家  
なぎさなおこさん

### 野菜の皮や根で栄養満点ベジブロス

捨ててしまう野菜の皮やヘタ、根の部分は、うま味と栄養の宝庫! 両手に収まるぐらいの野菜の切れ端、1ℓの水、大さじ1のお酒を20~30分煮込むだけでおいしい野菜だしが完成!

【ベジブロスに向いている食材】  
たまねぎ・じゃがいもの皮、しいたけの芯、セロリの端、ニンニクの皮、トウモロコシの芯、りんごの芯、レモンの皮、トマトなど



## 柿崎こうこのかかりつけ婦人科医見つける!

以前こんなことがあった。二年ほど前に父親が亡くなり、そこから10日も経たない3月のこと。精神的に参っている状態ではあったものの、すでに予約済みだった子宮がん検診を受けるため、近所の婦人科クリニックへ出かけた。

問診で、最後に生理が来た時期を尋ねられた時、朦朧としていてすぐに答えられずにいた私に女性医師が言った。「いい歳して把握してないなんてだらしがない」うろ覚えだが確かそんな感じ。結構辛辣なトーンと目線だったなあ。自覚以上に父のことで精神的に不安定だったのか、クリニックを出たエレベーター前で泣いた。涙が止まらなかった。

今年春の検診は慎重に探した結果、今後もお世話になりたいと思えるとてもいい先生、クリニックに出会うことができた。結果、真剣に向き合う機会をくれた一昨年の出来事にも感謝というもの。



柿崎 こうこ/イラストレーター。食をはじめ、旅、美容、健康などライフスタイルをテーマとしたイラストが人気。雑誌、広告、書籍などを中心に活躍中。  
柿崎こうこ HPI「ビューティセブン」/ <https://www.kakizakikoko.com>  
kakizaki\_koko\_illustration kakizaki\_koko

塩分は、熱中症の予防などにもなることから、ゼロにすればいいのではなく、バランスが大切です。だしをしっかりと効かせることで満足度を保ちながら塩の量を減らす、野菜をたくさん食べることで余分な塩分を体外に排出。そのことで、血圧の上昇を防ぎ血管へのダメージを減らすことができます。青森は、おいしい食材の宝庫。旬の地物野菜や魚をたくさん食べるように心がけるだけで、食生活の改善につながります。

食事で健康対策  
時短・簡単  
塩分控えめ

食育料理家  
なぎさなおこさん  
だしソムリエ  
奥村 雅美さん  
薬膳インストラクター  
中村 美穂子さん

だしの活用で旬の野菜をさらに美味しく!!  
毎日の食事のひと工夫を  
食のプロ3人に聞きました!

# だし活 + だす活

野菜に含まれるカリウムは、塩分を体外に排出してくれるため、積極的に野菜を食べようという取り組み。

薬膳インストラクター  
中村 美穂子さん

### ●薬膳の基本: その1「身土不二」 青森の気候で育った旬野菜を食べて健康に!

身土不二とは「地の物を食べるのが体によい」という考えです。自分が生活しているのと同じ気候の中で育まれた野菜が、一番健康にいいということ。お買い物をする時は「青森県産」を意識してみましょう。

薬膳インストラクター  
中村 美穂子さん

### ●薬膳の基本: その2「一汁三菜」 野菜が足りない?の時に手軽に「一汁」をプラス!

手間のかからない一汁といえば「野菜まるごとスープ」。水に野菜だしと玉ねぎ、トマト、キャベツなどを丸ごと入れてレンジでチンするだけ。野菜本来の味を感じられるだけでなく、洗い物も少なく済みます。ウインナーをプラスすればポトフ風に。



食育料理家  
なぎさなおこさん

### 野菜を買ったら下処理&冷蔵庫へ

野菜は冷蔵庫に眠らせておくと、鮮度とともに栄養も逃げてしまいます。緑黄色野菜(ほうれんそう、ブロッコリー、小松菜など)は、すぐに茹でて冷蔵庫へ。そのままおひたしにしたり、みそ汁、パスタ、ラーメンのトッピングに!

## 10月 特集関連番組 放送予定

放送局	番組名	放送日時
青森放送	大好き、青森県。	10月27日(日) 17:00~17:15
青森テレビ	みんなの県庁!	10月26日(土) 16:55~17:00
青森朝日放送	メッセージ	10月26日(土) 9:30~9:35

2・3ページに関すること/医療業務課 ☎017-734-9287  
4ページに関すること/がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216  
「だし活+だす活」に関すること/総合販売戦略課 ☎017-734-9572  
青森県基本計画に関すること/企画調整課 ☎017-734-9129



県産食材を活用した商品  
「できるだし」シリーズ  
他にもいっぱいあります。