



**地域ぐるみで健康! 長生き!**  
**県民の健康づくりの担い手**

- 1.色とりどりのユニフォームやグッズたち。青森県内では、約5,200名が保健協力員として各地域で活動しています。
- 2.健診時には会場の誘導やお手伝いも大事な仕事。
- 3.研修会では講師を招いての講演なども。



県内で活躍している人たちが未来に継ぎたいさまざまな「あおもり愛」を語ります。



青森県保健協力員会等連絡協議会 会長  
なり た けい こ  
**成田 啓子**さん

PROFILE  
五所川原市在住。約50種類の野菜と花を路地とハウスで栽培する農業のかたわら、長年にわたり保健協力員として地域の健康保持・増進に尽力。五所川原市保健協力員協議会の会長も務める。

「保健協力員になったきっかけは?」  
成田 子どもの学校のPTA活動が一区切りついたところで、前任者と町内会長に推薦いただいたことがきっかけでした。それから27年、地域の方へ健康診断(健診)やがん検診(検診)の受診を勧めたり、健康に関する相談を受けて保健師につないだり、地域住民の健康増進を目指して

仲間とともにさまざまな取り組みをしています。保健協力員として心掛けていることは?  
成田 一番大事にしているのは、相手との信頼関係を築くことです。健診や検診の受診を勧めるにしても、一方的な押し付けにならないよう、困っていることや不安なことなどをじっくりと聞いてからアドバイスをするようにしています。



あとは自分自身が健康でいること。これは結構プレッシャーです(笑)。普段からバランスのよい食事と体を動かすことを心掛けていますね。運動する時間を確保するのはなかなか大変ですが、朝に柔軟体操をしたり農作業の合間にハウス内を早歩きしたりを毎日続けています。

「やりがいを感じるのとはどんな時?」  
成田 なかなか健診や検診を受けなかった人が重い腰をあげてくれた時はやはり嬉しいですね。私たちの活動をとおして健診や検診の重要性が伝わり、それが形として現れることにやりがいを感じます。先日、保健協力員の活動について、地元の大学生から取材を受けました。若い世代がこの活動に興味を持ってくれることにも非常に喜びを感じています。

保存版  
青森の家庭の味を伝授!

連載第11回  
**いただきます。あおもりメシ**

『この素材、どうやって扱うの?』  
『どうやって食べるの?』  
そんなギモンにおこたえします。  
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあの家料理を自分で作ってみましょう!



食材メモ  
旬の時期 12~2月(やりいか) 7~10月(するめいか)

Instagramではアレンジメニューも公開中!



**いかの寿司**

材料(いか2杯分)

今回はやわらかくておいしいやりいかを使用

- ・いか(刺身用)…中サイズ2杯(大サイズなら1杯)
- ・キャベツ…1/4個(約200g)
- ・にんじん…1/3本(約50g)
- ・しょうが…大きめ1個(約50g)
- ・塩(下漬け用)…6g

※キャベツ、にんじん、しょうがの総重量の1.5~2%の塩

- ・酢…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1

カロリー 420kcal 塩分 11g 調理時間 約3時間~  
※素材を漬け置く時間により変動

作り方

- 1.キャベツは3~5mm幅、にんじんとしょうがは1~2mm幅の千切りにし、チャック付きポリ袋に入れて下漬け用の塩を振り、よく混ぜてから重しをする(2~3時間以上漬けてしんなりとさせる)。
- 2.いかの胴から足を外して、軟骨、口、目玉、墨を取り除き、皮をむいてさっと洗う。
- 3.②のいかを熱湯にくぐらせて冷水に取り、冷めたら水気を拭く。
- 4.③のいかを甘酢に漬ける(チャック付きポリ袋に入れて2~3時間以上漬けて置く)。
- 5.①の野菜の水分をしっかりと絞り、④のいかの中にすき間なく詰めたら出来上がり。



**いかとわた(=ら)のホイル焼き**

カロリー 310kcal 塩分 2g 調理時間 約20分

材料(いか1杯分)

作り方

わたを使うので、まいか(するめいか)を使用

- ・いか…大サイズ1杯
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・タカノツメ…少々
- ・ねぎ…少々

- 1.いかの胴から足を外して、わた、軟骨、口、目玉、墨を取り除き、さっと洗う。
- 2.胴を1cm幅に、足を2~3cm幅に切る。
- 3.わたをざく切りにし、酒、みりん、しょうゆ、タカノツメと混ぜ合わせる。
- 4.アルミホイルの上に②のいかと③のわたをのせ、折り畳んで包み込む。
- 5.④をホイルごと200度のオーブンで15分焼いたら出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主幸 尾崎 優さん

青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。一つ星レストランで研修帰国。2012年、自宅れすとらん「こんみど」を開業。地元青森で食べ続けられてきた昔ながらの素材な郷土料理と家庭料理を中心に提供。