



## 今回のテーマ 「だし活・だす活・かけ活」

青森県知事 三村申吾

おいしいおだしで減塩を呼びかける「だし活」のスタートから8年目、それにプラスして、お野菜のカリウム力でナトリウムを体外に「だす」「だし活+だす活」活動も3年目を迎えた。

成果としては、県議会の後押しも得て国に重点要望した「無意識の減塩」が、一定のご理解をいただき、加工食品の栄養成分表示へつながったことや、「だし」の持つうま味効果が広く知られるようになったこと、県内の学校給食で「だし」の活用が始まったこと等々あるが、自分として一番嬉しかったのは県民1人1日250gだった野菜摂取量が300gになり、目標の350gまであと50g(ミニトマト5個分)となったことだ。

### 「できるだし」リニューアルパッケージ



ロゴマーク

うま味で手軽に塩分コントロール

キャッチコピー



万能系



魚介系



野菜系(海藻含む)

「チームだし活」に自分も参加し、先頭に立って活動してきたので、このプラス50gには感激した。この2年はコロナ禍で活動機会が減ったものの、自分は年間20回ほど、チームは40回ほど、実際にスーパーの店頭等でだし活だす活ダンスを踊ったり、講演したり、皆で汗を流してきたかがあったと思っている。

さて、この間、民間事業者のご協力の下で「だし商品」そのものもさまざま開発が進められ、このたび、パッケージデザインの大規模リニューアルと、追だし商品(1フリかければいつもの料理がよりおいしく、2フリかければ、まるで料亭の味。は言い過ぎか)のバージョンアップが行われた。

一新されたラベルは、左下の絵のとおり、だしのうま味を一目で訴えかけるデザインに。

そして「追だし」はお客さまのニーズに応じてフリかけタイプとして商品を充実させた。まさに宣伝コピーどおり「いつものお料理に追だしとしてフリかけるだけでおいしくいただくことができます」という売りに加え、青森の厳選素材をたっぷり使い、お値段に価値が伴う「素材が逸品うまいだし」となっている。

そこで、これらの開発に加わった、だし活メンバーでもある管理栄養士さんに冬場のだし活メニューで、特におすすめは何か伺ってみた。

「寒い時期は、何といてもパックのおだしを使ったお鍋ですね。だしのうま味で、しょうゆやみそが少なめでも、満足感のある鍋つゆができます。さらに、この時期は特に緑黄色野菜や根菜をたっぷりお鍋でいただきます。β-カロテンあふれるにんじんや春菊、腸内フローラを元気にするごぼうや白菜、小松菜、ねぎ、きのこ、大根もいいですね。ぜひ県産の旬の野菜を堪能してください。実は、野菜のカリウムは水に溶けやすいので、おいしい汁までしっかり飲める鍋がいいんです。そこにお好みで「追だし」をしたら、もう、うま味潤沢、最高です」

なるほど、これは「かけ活」してみよう。県民の皆さまも、あと野菜50gに、できるだしお鍋と追だしはいかがでしょうか。

## AOMORI INFORMATION あおもりインフォメーション

### 「STOP! コロナ差別相談窓口」をご利用ください

県では、新型コロナウイルス感染症やワクチン接種に関連して差別的取扱いなどを受けてお困りの方からの相談を受け付ける「STOP! コロナ差別相談窓口」を設置しています。

#### 《ひとりでも悩まず、ご相談ください》

【電話相談】☎017-777-4545(平日9:00~17:00)

【メール相談】aomori.cov-jinken@mbr.nifty.com



詳しくは [青森県コロナ差別](#) 検索  
県民生活文化課 ☎017-734-9205

### あおもり国スポ「青の煌(きら)めきダンス」が完成しました!

あおもり国スポのイメージソング「翔ける未来へ」の歌詞やリズムに合わせ、青森らしさを取り入れた「青の煌(きら)めきダンス」が完成しました。ホームページでは、RINGOMUSUME(りんご娘)、BLUE TOKYO、県内学校の生徒の皆さんに踊っていただいたダンス映像やその撮影時の様子やRINGO MUSUMEとBLUE TOKYOの皆さんからのメッセージを盛り込んだPR映像、ダンスの振付をわかりやすく解説したレッスン映像を公開していますので、ぜひご覧ください。



▲青の煌(きら)めきダンス映像撮影時の様子

みんなで「青の煌(きら)めきダンス」を踊って、2026年開催のあおもり国スポを一緒に盛り上げていきましょう!

詳しくは [あおもり国スポ](#) 検索

第80回国民スポーツ大会青森県準備委員会事務局(国民スポーツ大会準備室内) ☎017-734-9703

### 企画展「縄文人と数」開催中!

三内丸山遺跡センターでは、縄文人と数にまつわる企画展を開催しています。数は、ものの順番や、個数・量の把握のほか、食料の分配、交易、土地の測量、建設工事、度量衡にも用いられるなど、日々の生活に必要な知識です。この企画展では、三内丸山遺跡の出土品をとおして、かつてこの地で暮らした縄文人が数をどのように考え、利用していたかを紹介します。



▲6個の突起がついた深鉢形土器

【開催期間】令和4年4月3日(日)まで

【観覧料】一般/410円、

高校生・大学生等/200円、中学生以下無料

(遺跡を含む常設展の入場料で観覧できます)



詳しくは [三内丸山遺跡](#) 検索  
三内丸山遺跡センター ☎017-766-8282

### 「還付金」+「ATM」+「携帯電話」= 詐欺!!

市町村職員や金融機関職員などを名乗り、お金をだまし取る「還付金詐欺」が県内で多発しています。

青森県警察では、還付金詐欺をはじめとする特殊詐欺撲滅に向け、県内の金融機関と協力し、ATMコーナーでの携帯電話での通話の自粛を呼びかける「STOP! ATMコーナーでの携帯電話」に取り組んでいます。もし、携帯電話で通話しながらATMを操作している方を見かけたら、声掛けをお願いします!



▲青森県警察特殊詐欺被害防止キャラクター「サギもくん」

相談先 警察安全相談電話 #9110 または ☎017-735-9110

県警察本部生活安全企画課 ☎017-723-4211

青森県警察  
からのお知らせ

## フィルタリングでSTOP! ネットトラブル

子どもに関する相談は少年サポートセンターへ

### みなさんと県庁を結ぶ県政インフォメーション

テレビ ◆RAB「LINK/青森県」(30秒スポット) ◆RAB「大好き、青森県。」(第三日曜日)17:00~17:15(「TVer」で見逃し配信有り)

◆ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ◆ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35 [放送時間が変更になることがあります]

ラジオ ◆RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35 ◆エフエム青森「あおもりふぁん」(月)~(金)16:55~17:00

新聞 ◆東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あおもりけん」(毎月1日・16日)

HP/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref)



[TVer]

青森県広報広聴課公式SNSもチェック!



Facebook  
青森県広報広聴課



Twitter  
@aomorist



Instagram  
@aomorikenmindayori

編集発行 青森県広報広聴課

〒030-8570 青森市長島1-1-1 ☎017-734-9137 ※「県民だよりあおもり」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。

※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあおもり」に関する皆さまのご意見・ご感想を郵送でお寄せください。

この印刷物は520,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.5円です。