

あおり

県民
だより

2014

8

月号
No.146

今を変えれば！未来は変わる！！

食べ物は、自分の心と体への贈りもの。
未来の健康のために病気予防の食事を。

子

子どものころは、偏食で食も細く病弱でした。高校受験を迎え、「このままだと受験日に体調を崩すかも知れないし、将来自分が好きなこともできない」と、気づいたんです。家庭科の授業で、「調理方法を変えれば、少量でも効率良く栄養が摂れる」と知り、料理に興味を持ち始めました。家族や友だちに料理を作るうちに体質も改善していき、「食の力ってすごい！」。そう思ったのが、今の私の原点です。

特別養護老人ホームに勤務していた時に介護食を作っていたのですが、ミキサーにかけた食事しか食べられない方が多かったのもショックでした。人生の最期を迎える時まで、おいしい食べ物をおいしく食べてもらいたい。

「ご家族や大切な方と健やかに、豊かな暮らしを送るための基本となるのは、自分自身の健康です。健康づくりのためには、皆さん一人ひとりが健康についての正しい知識を持って、これまでよりも、もう一歩前に進むこと、そしてそれを支える環境づくりが重要です。県では、誰もが生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、これからも県民の皆さんと一緒に取り組んでいきます。できることから始めましょう。今を変えれば、未来は変わるので、すから。」

青森県基本計画

未来を変える挑戦

～強みをとことん、課題をチャンスに～

CONTENTS

目次

特集：健康長寿県プロジェクト……①～⑤

申吾のほっとコラム……⑥

ちょっとした工夫で、健康ごはん！

「身近な町づくり」を担う建設業……⑦

田子町の県境不法投棄現場跡地に木を植えました

ひきこもりやいじめなどで、一人で悩んでいませんか？

工藤所長のソウルからアンニョンハセヨ～……⑧

あおりインフォメーション

平成26年8月1日発行（偶数月1日発行）

長野県

長寿県日本一

毎日の暮らしで
この差は埋められる

青森県

健康長寿県を目指す

1位
平均寿命
都道府県別ランキング

VS

47位
平均寿命
都道府県別ランキング

男性 80.88歳
女性 87.18歳



…… 平均寿命 ……
(平成22年)

男性 77.28歳
女性 85.34歳

男性 379g 女性 352g …… 1日の野菜摂取量* …… 男性 292g 女性 275g

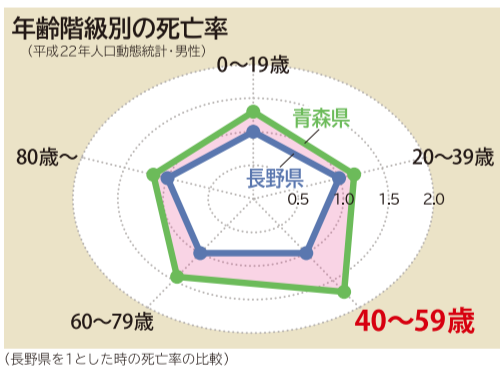
男性 12.5g 女性 10.7g …… 1日の食塩摂取量* …… 男性 13.0g 女性 10.9g

(※)平成18年～平成22年国民健康・栄養調査年齢調整摂取量(20歳以上)

…… 長野県と青森県の健康指標の比較 …… 都道府県別ランキング:良い方からの順

	喫煙率 (平成22年)		多量飲酒者率 (平成13年)		肥満者率 (平成16年)		健診受診率 (平成22年)		スポーツする人の割合 (平成23年)	
長野県	男性 14位	女性 10位	男性 5位	女性 15位	男性 11位	女性 9位	男性 9位	女性 7位	男性 14位	女性 8位
青森県	男性 47位	女性 46位	男性 47位	女性 40位	男性 44位	女性 46位	男性 39位	女性 31位	男性 47位	女性 47位

(出典:「Dr.中路が語る あおもり県民の健康」東奥日報社)



※女性の平成7年は阪神・淡路大震災の影響を除いた順位

青森県の特徴は、40～50代の働き盛りの死亡率が高いこと。つまり、全国との平均寿命の差は、人生の最終時点の差ではなく、働き盛りの死亡率の高さによって引き下げられた結果といえます。では、どうしたらそれを減らせるのか。このことが青森県の平均寿命アップの大きな課題となっています。

青 森県の平均寿命は、以前よりは延びているものの、男性は昭和50年から、女性は平成7年から全国最下位(厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」となっています。

平均寿命最下位の原因は働き盛りの死亡率の高さ

何が違う？ 数字で見ると青森県と長野県の比較

青森県の課題は三大生活習慣病の予防！

全 国に比べて青森県は、三大生活習慣病(がん、脳卒中、心疾患)の死亡割合が多いのも特徴です。その背景には、どんな要因があるのでしょうか。平均寿命が男女とも全国1位になった長野県との比較で見ましょう。

まず、青森県は、生活習慣(検診受診率、また、スポーツする人の割合が下位にランキングされているのに対し、長野県はどれも上位に位置しています。

そして、長野県の場合、特徴的なのは野菜摂取量が男女とも全国1位であること。厚生労働省が推進する「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしていますが、日本で唯一、目標をクリアしているのが長野県なのです。それに対して、青森県の野菜摂取量は男女とも中ランク以下です。

食塩摂取量は、昔に比べると減っているものの、青森県の男性は全国で2番目、女性は5番目に多い状況です。

やればできる！健康長寿の青森をめざして

現 在トップの長野県も、かつては脳卒中の死亡率が全国1位になるなど、初めから長寿県だったわけではありません。

長野県は、脳卒中撲滅のための減塩運動を機に、県民が一丸となって健康づくりに取り組んだ結果、現在のような長寿県日本一に昇りつめることができたのです。

一人ひとりが自分の食や生活習慣を見直し、意識を変えることで長寿県となった健康づくりのプロセスには、私たち青森県民が学び、実践できるヒントがたくさんあるのではないのでしょうか。

私たち青森県民も、やれば必ずできる！みんなで健康長寿県・青森をめざしましょう。



今を変えれば！未来は変わる！！



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

バランスの良い食事を心がけ、積極的に運動しましょう。

健やか力で健康あおもり 今を変えれば！未来は変わる！！

健康長寿県プロジェクトで
県民の健やか力を向上

青 森県が今年4月からスタートさせた「青森県基本計画 未来を変える挑戦」

では、特に重点的に取り組む3つの戦略プロジェクトを立ち上げました。そのうちの1つが「健康長寿県プロジェクト」です。

健康長寿県プロジェクトは、本県の豊かな自然や食を生かしながら県民の健康づくりな

どに取り組み、健康長寿の青森県をめざすもの。大きな課題をむしろ他県に比べて伸びしろのあるチャンスと捉えています。

この取組のカギをにぎるのは、県民一人ひとりが、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力「ヘルシラシー（健やか力）」です。この力を向上させることによって、子どもから大人まで誰もが健康で幸せに暮らせる社会をめざしています。

病気の予防に力を注ぐ
長野県から学ぶこと

長 野県では、子どもから健康に関する正しい知識（ヘルシラシー）を身につけることで、県民が主役になった健康づくりを行っています。

また、長野県は高齢者の就業率が全国一高いことでも知られています。いくつになっても社会と関わりながら「生きがい」をもって暮らすライフスタイルも、長寿の要因と考えられます。

未来に向けて
変わりはじめの青森県

青 森県では、これまでも保健協力員や食生活改善推進員による地道な活動によって、食や健康の改善が行われてきました。

さらに県では、健康に関する「これだけは知ってもらいたい」という正しく共通した情報をいろいろな場面で伝えてもらうために、一昨年から研修会を開催し、「健康教育サポーター」の育成に取り組んでいます。

受講者は、今後、地域で講師となって健康教育を行う医師、保健師などの専門職と、保健協力員、食生活改善推進員、民生委員などの一般地域住民です。資料やDVDも作成し、多くの方に、正しい知識をもとに自らが判断できるような「健やか力」を身につけていただきたいと思っています。

県は今後も、正確な情報発信とともに、地域の保健協力員や食生活改善推進員がやりがいを持って動けるような環境づくりを進め、県民の皆さんと一緒に健やか力向上に粘り強く取り組んでいきます。

私たち青森県民は、これまでも食塩摂取量を5g減らしてきた実績があります。ですから、やれば必ず成果は上がるはず！

家庭や地域、または職場で、県民一人ひとりが、それぞれの立場でさらなる一歩を踏み出せば、青森の未来は大きく変わります。

※昭和61年～平成22年間に於ける1日の食塩摂取減少量

「～健やか力で健康あおもり～ 健康あおもり21 ステップアップ県民大会」開催

■とき/8月30日(土)11:00～ ■ところ/リンクステーションホール青森(青森市文化会館)

内容 基調講演1：弘前大学大学院医学研究科長 中路重之 氏
基調講演2：ダンサー・振付師 パパイヤ鈴木 氏
その他 健康づくり関連表彰など
健康づくり関係団体や協賛企業による試食・体験・展示コーナー
※健康づくりミニクイズに答えて正解すると、健康づくり関連グッズがもらえます!!
問合せ：がん・生活習慣病対策課 電話017-734-9283



「野菜を食べよう推進大会」開催

■とき/8月31日(日)[やさいの日]13:00～ ■ところ/青森県立保健大学 講堂

野菜に対する意識を高め、栄養バランスのよい食生活を実践するきっかけとしてみませんか?
内容 講演・トークショー[東北女子大学家政学部長 加藤秀夫 氏ほか]
その他 野菜と健康に関する展示・啓発コーナー、野菜即売会(予定)
※8月31日(日)から、県内小売店等で『野菜を食べようキャンペーン』も始まります!
問合せ：食の安全・安心推進課 電話017-734-9351



8月の「健康長寿県プロジェクト」 関連番組放送予定

放送局	番組名・放送時間	放送日・テーマ
青森放送	大好き、青森県。 17:00～17:15	8月17日(日) カロリーコントロール
青森テレビ	みんなの県庁! 18:55～19:00	8月9日(土) 看護師確保対策
	こんにちは、県庁です。 県職員が生解説 「おしゃべりハウス」 (10:00～10:55) 内で放送	8月4日(月) 特定健康診査の重要性・自殺予防対策 8月11日(月) 保育所における肥満予防の取組 8月18日(月) ライフ分野の産業振興に向けた取組 8月25日(月) 野菜で健康大作戦の展開
青森朝日放送	メッセージ 4回シリーズでお届け 9:30～9:35	8月2日(土) 医療の力を借りて身体を整える 県立中央病院メディコトリム 8月9日(土) モールを使ったウォーキングによる健康づくり 8月16日(土) 下北地域で取り組む健康づくり 8月23日(土) いのちを支える食を提供する あおもり食命人

2～5ページの特集記事掲載の県事業に関する問い合わせ先

2～5ページ：がん・生活習慣病対策課 電話 017-734-9283 3ページ「健康長寿県プロジェクト」：企画調整課 電話 017-734-9128

食生活改善

減塩と野菜摂取量アップが生活習慣病予防のカギ

塩分の摂り過ぎが招く恐ろしい病気を防ぐために

青

森県の1日の食塩摂取量は、男性が全国2位(13.0g)、女性が全国5位(10.9g)。昔に比べると減ってきたものの、全国的にみると青森県民はかなり塩分の濃い食事をしていることがわかりますね。

塩分の摂り過ぎは、がんや心疾患、脳血管疾患の原因になると考えられるため、県では、平成25年度から10年後までにめざす食塩摂取量の目標値を1日8gと定めています。

私たち青森県栄養士会は、「食」の面から共通の目標を掲げ、県民の健康をサポートすることを目的に、「減塩プロジェクトチーム」を立ち上げました。イベントなどでの意識啓発活動やメニュー開発のため

の勉強会など、会員が一丸となって取り組んでいます。

食

ちよつとしたアイデアで無理なく減塩&野菜摂取

塩量を減らすには、野菜摂取量を増やすことも大事だということをご存知ですか？なぜなら、野菜に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排出する働きがあるからです。野菜摂取量の目標は1日3.50gですが、野菜をたっぷり摂り、無理なく減塩するためには、日々の小さな工夫の積み重ねが大切です。

まず、減塩のためには、昆布やかつおぶしなどでとった、だしの旨みを利かせること。また、塩味の代わりに、「酸・辛・香」をうまく活用しては？酢やレモンなどの酸味、カラシ、



カレー粉などの

香辛料、そして、ネギ、青ジソ、ミョウガなどの香味野菜を使うことで、味に変化が生まれ薄味をカバーできるんですよ。

さらに、乳製品を和食に加える「乳和食」もおすすめ。たとえば、サバの味噌煮を作る時には、味噌の量を減らす代わりに牛乳を少量加えることで旨みやコクが増し、減塩による物足りなさを補うことができます。味噌汁やスープを作る時は数種類の野菜を使うと、さまざまな栄養素を一度に摂ることができ、旨みの相乗効果によって減塩にもつながります。

青森県では、これまでも減塩運動によって食塩摂取量が減ってきた実績があります。健康づくりに対する県民の意識が高まれば、目標の食塩摂取量8gは必ず実現できるはず！みんなでコツコツと取り組んでいきましょう！！

健

康維持と生活習慣病の予防・改善のためには、運動習慣が重要です。よく、「スポーツは下手だから」という人がいますが、運動はスポーツと違い、上手、下手はありません。まずは、無理のないところから始めてみましょう。

足腰を鍛えるためには、ストレッチ、筋トレ、ウォーキングの3つの運動を組み合わせるのが効果的です。たとえば、40〜50代の運動時間のめやすは、ストレッチ(10分)+筋トレ(5分)+ウォーキングなどの有酸素運動(10分)。これを週1回行えばOK。運動効果が実感できれば、さらに、エ

また、副流煙には、喫煙者が吸いこむ主流煙よりも何倍も有害物質が含まれています。たばこは、本人だけでなく、たばこを吸わないまわりの人の健康も脅かしています。たばこを吸う人は、そのことを認識したうえで必ず喫煙マナーを守ってほしいですね。

運動

運動習慣を身につけて健康寿命アップをめざす！

レベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、車の代わりに自転車を利用するなど、日常生活で運動量を増やす工夫も取り入れてみましょう。雪国の場合、冬場はどうしても運動不足になりがちですが、日常の雪かきだけでも筋トレになります。



【インタビュー】NPO法人青森県健康・体力づくり協会理事長 近藤文俊さん

運動を始めるきっかけづくりとして、地域の健康教室(市町村の広報紙やHPに掲載)に参加してみるのもおすすめです。運動は、何歳からスタートしても遅くはありません。ぜひ、今日から始めて健康寿命アップをめざしましょう！

青

森県の喫煙率は、男性全国1位、女性2位と非常に高い状況です。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、肺がんだけでなく、呼吸器系疾患、循環器系疾患など、全身に悪影響を及ぼすということを正しく理解してほしいと思います。

禁煙

たばこは全身に悪影響 まわりの健康も脅かす

また、母親がたばこを吸っていると、子どもが吸う確率が高いというデータがあります。入手先は、家庭内での占めています。家庭内で子どもたちがたばこを入手できる環境を作らないよう、入口で未然に食い止める努力が必要です。



【インタビュー】医師、県健康福祉部がん対策推進監 齋藤和子さん

禁煙することで、さまざまな生活習慣病が改善してくる可能性もあります。県では、禁煙治療ができる医療機関のリストや、たばこに関する情報を県庁HPで公開しているので、県民の皆さん自らの判断材料として役立ててほしいですね。



【インタビュー】青森県栄養士会会長 吉川和子さん

普段食べている食事の カロリーは、どれくらい?!

～かたよらずバランスよく食べましょう～

ビーフカレー
950Kcal/4.0g

カツ丼
890Kcal/4.0g

オムライス
840Kcal/4.0g

チャーハン
750Kcal/2.5g

チキンカレー
690Kcal/3.5g

スパゲティナポリタン
690Kcal/3.0g

お好み焼き
550Kcal/3.0g

ソース焼きそば
510Kcal/2.5g

冷やし中華
450Kcal/4.0g

焼うどん
440Kcal/3.5g

カップラーメン(麺65g)
360Kcal/4.0g

かけそば
320Kcal/4.0g

かけうどん
310Kcal/4.0g

ごはん(普通盛 145g)
240Kcal/0.0g

バタートースト(1枚)
200Kcal/0.9g

親子丼
730Kcal/4.0g

ラーメン
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

カレー
440Kcal/6.0g

サーロインステーキ 200g
810Kcal/3.5g

ヒレステーキ 200g
510Kcal/3.5g

ロースカツ
(1枚)
440Kcal/0.8g

ハンバーグステーキ
440Kcal/1.5g

ヒレカツ(1枚)
310Kcal/0.8g

アジフライ(1枚)
290Kcal/0.8g

マグロ
トロ刺身4切れ
210Kcal/0.1g

サバみそ煮
200Kcal/1.5g

ポテトコロッケ
(1個)
150Kcal/0.3g

煮魚(カレイ)
170Kcal/2.0g

ハムエッグ
(ハム1枚)
150Kcal/1.0g

焼き餃子(1個)
50Kcal/0.4g

しょうが焼き
(1枚)
110Kcal/0.6g

イカ刺身40g
40Kcal/0.1g

肉じゃが
370Kcal/2.5g

マカロニサラダ
300Kcal/1.5g

イカと里芋の煮物 190Kcal/3.0g

春巻き(1本) 190Kcal/0.6g

豚汁 170Kcal/2.0g

はるさめサラダ 140Kcal/1.0g

かぼちゃの煮物 130Kcal/0.9g

きんぴらごぼう 90Kcal/1.0g

生春巻き(1枚) 90Kcal/0.4g

ふろふき大根 70Kcal/1.5g

ひじきの煮物 70Kcal/2.0g

海藻サラダ 30Kcal/1.0g

焼きなす 30Kcal/0.6g

1日のめやす

20～60代男性/2,500～2,600kcal
20～60代女性/1,900～2,000kcal

※身体活動レベル普通(デスクワーク中心だが、通勤、買物、家事、軽いスポーツ等をする場合)

人間は生きるためにエネルギーが必要ですが、必要以上に
カロリーを摂り過ぎると、肥満につながります。

適正なカロリー量を超えてしまったときは、運動でカロ
リーを消費したり、次の食事を控えめにしましょう。

(出典:「日本人の食事摂取基準」2010年版)

ポテトチップス(85g)
480Kcal/0.9g

ミルクチョコレート1枚(55g)
310Kcal/0.1g

ショートケーキ
290Kcal/0.1g

たい焼き(つぶあん)
210Kcal/0.1g

ビール(350ml缶)
150Kcal/0.0g

りんご M1個 130Kcal/0.0g

バナナ L1本 120Kcal/0.0g

かた焼きせんべい1枚 90Kcal/0.5g

スイカ三角形 1切れ 50Kcal/0.0g

メロン 1/6切れ 40Kcal/0.0g

みかん M1個 40Kcal/0.0g

いちご M10個 30Kcal/0.0g

表示単位
カロリー/食塩相当量
kcal/g

毎食バランスよく 主食 : 主菜 : 副菜 : 甘味・果物等
食べましょう 1 : 1 : 1～2 : 1日1回

運動 ≫ 体重60kgの人が100kcal消費するための運動量



速歩行
35分



普通歩行
55分



子供と立って遊ぶ
35分



炊事
70分



自転車
35分



階段昇降
20分



水泳
15分



ゴルフ
40分



軽いジョギング
20分



テニス(シングルス)
15分



ランニング
15分



雪かき
15分

カーリング
25分

野菜 ≫ 野菜をあと1日100g摂りましょう!! [100gの目安]



トマト
S 1個
サイズ



にんじん
M 2/3本
サイズ



ピーマン
L 3個
サイズ



ほうれん草
1/3束



もやし
1/2袋



キャベツ
葉 2枚



きゅうり
M 1本
サイズ



玉ねぎ
S 1個
サイズ



長なす
1本



レタス
1/5玉

減塩 ≫ まずは食塩摂取量を1日1g減らしましょう!! [食塩1gの目安]



こいくちしょうゆ
小さじ1(6g)



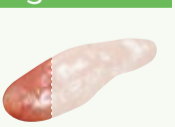
みそ
大さじ1/2弱(8g)



中濃ソース
大さじ1(18g)



カレールー
1/2個(10g)



たらこ
1/3腹(20g)



すじこ
薄く2切れ(20g)



ソーセージ
2本(50g)



ロースハム
2枚(40g)



たくあん
3切れ(30g)



きゅうり塩漬け
6切れ(40g)

監修:がん・生活習慣病対策課(参考:5訂増補食品成分表)

「だし活」で減塩あおもり

青森県知事 三村 申吾

県民一人当たりの食塩摂取量を減らすことは、青森県の悲願である。そのため県・市町村のみならず、食生活改善推進員や保健協力員の方々等々力を合わせて、これまで長きにわたり啓発活動が行われてきた。

このことに斬新なチャレンジをしたのが、当コラム(昨年8月号)でも紹介した市内ベンチャー(提案者事業実施制度)「あおもり食命人」事業であった。

これは、「命」の源である「食」から「健康」を考えよう、簡単に言えば外食・中食事業者等を対象に、“塩分の考え方”などを含め、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くという事業である。

2年目の現在において、外食・中食関係者で食と健康に関する専門的な研修を受けたものは延べ627名に達し、122名が「あおもり食命人」として活躍中であり、県内137か所の店舗及び施設等で健康的でバランスのとれた食事が提供されるに至っている。

チームは今年も元気一杯、食命人育成研修、食フェア、記念トーク、食命人ネットワーク形成等々日々奮闘している。

このベンチャーと共に一気に減塩の流れを作ろうという、攻めの事業が今年始まった。

「味感(みかん)を育む『だし活』事業」である。

申吾の
ほっとコラム

長寿県沖縄県を支えたのは、「昆布」の使用によって美味しく食べることができる「だし文化」であった。この範に習いたいとの市内ベンチャーである。

具体には、塩分を下げるためには、「だし」の活用が効果的である。一方で「だし」は、調理に時間がかかる上、その効用も十分県民の間に普及しているとは言えない。そこで、本県の「だし」(昆布、焼き干し、ごぼう、しいたけ、シャモロック、煮干し、ほたて、しじみ、さもだし、鮫(さめ)節等々)を活用したツールの開発と調理の普及を進めよう、そして未利用農林水産物の付加価値向上を図ろうという計画である。

いわば、家庭や給食で簡単に使うことの出来る、青森の「だし商品」を県産農林水産物で作ってしまおう、つまり攻めの農林水産業の大きな柱のひとつである6次産業化と減塩健康づくりと一緒に進めようという積極果敢なプランである。

すでに6月には生産者、メーカー、バイヤー、栄養士さん等で勉強会がスタートしており、7月には給食・小売ワーキンググループも立ち上がるなど念頭に「出口」をしっかりとおいての、まさにベンチャーである。

「旨い『だし』が出来ると良いね」との私の激励に対し、「美味しいだけじゃ駄目なんです。買ってもらい、使ってもらい、健康になってもらう。商売と健康の両方です!」と、チームは意気軒昂である。

ちょっとした工夫で、健康ごはん!

酢洗いで
減塩!

焼き帆立とみょうがの梅肉あえ

全国2位の生産量「青森県産ほたて」

陸奥湾産のほたては、貝柱がぼったり厚く、芳醇でまろやかな甘みで、タウリンが含まれています。

あえる

あえる時に、酢を加える「酢洗い」や、少量のしょう油でもみ洗いする「しょう油洗い」によって下味がつくため、味付け用の塩やしょう油などの調味料を控えることができます。また、レモンや練り梅など味に特徴のあるものを選ぶのも減塩の一つです。

◎材料 ※材料は4人分です

みょうが 80g
酢 大さじ2
帆立(貝柱) 150g
細ねぎ 40g
梅肉(梅干の果肉をたたいたもの) 30g
砂糖 小さじ2

◎調理法

- ①みょうがは、食べやすい大きさに縦に切り、熱湯に入れてゆでる。ゆで湯を切ってボールに入れ、酢を加えて全体を混ぜる。(酢を加える事によって赤紫に発色し、更にあえる時に塩分を抑える事に繋がる。酢洗いという手法。)
- ②帆立を直火で焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③細ねぎはゆでて水にとり、3cmに切る。
- ④②と水気を絞った①・③をボールに入れ、梅肉・砂糖であえる。器に盛ってできあがり。

◎一人分のエネルギー 51kcal / 塩分 0.8g

「健やか力」アップ! 一口メモ

青森県の1日の食塩摂取量は男性が13.0gで全国2位、女性は10.9gで全国5位であり、男女とも多い状況です。県が掲げる目標は1日8g未満。調味料の使い方を工夫するなどして一人ひとりがさらなる減塩を心がけましょう。減塩で高血圧を予防し「健やか力」アップ!
(※食塩摂取量は厚生労働省「平成18年~平成22年国民健康・栄養調査年齢調整摂取量」より)

※「健やか力」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力のことをいいます。

◎主な調味料の塩分を知りましょう

種類	小さじ1(5ml)		大さじ1(15ml)	
	重量(g)	食塩相当量(g)	重量(g)	食塩相当量(g)
塩	6	6	18	18
濃い口しょうゆ	6	0.9	18	2.6
みそ	6	0.7	18	2.2

(参考:五訂増補食品成分表)

「身近な町づくり」を担う建設業

～県では、建設業の魅力発信に努めています～



皆さんは建設業の役割についてご存知でしょうか？

2016年3月までに予定されている北海道新幹線「新青森・新函館北斗間」の開業に向けて、県内においても高架橋や奥津軽いまべつ駅の建設が進められています。

このように建設業は、地図に載っている道路・橋・病院・住宅など、町を作り、人々の生活を支える施設や構造物を整備し、また、日常生活を送るうえで必要不可欠な、電気・水道・ガスを利用するための工事や、インターネットを利用するための光ケーブルの設置もしています。

あまり知られてはいませんが、災害が発生した際の応急対応も、建設業が果たしている役割の1つです。3年前の東日本大震災発生の際には、停電によって通信機器が使えない中で、救援物資の輸送に必要な交通の確保にいち早く取り組み、被災地の復旧・復興に大きな役割を果たしました。

また、地域の除雪も担っています。昼夜、天気の良し悪しに関わらず、交通の確保という大きな役割を担っています。

県では、「なかどまりまつり」において建設業を紹介するブースを8月11日に設置するほか、県の職員が皆さんの集会や学習会などにおじゃましてお話し、ご意見をお伺いする出前トークなどを実施し、建設業の果たしている役割について、皆さんにもっと知っていただくとともに、建設業のイメージアップと魅力発信の取組を進めていきます。



復旧作業の様子(県道八戸百石線2011年3月13日)

問合せ先：監理課 ☎017-734-9706
(※出前トークについては、広報広聴課 ☎017-734-9138)

田子町の県境不法投棄現場跡地に木を植えました

～県民の力、企業の力で環境再生～



県民植樹祭

去る6月22日(日)、田子町の県境不法投棄現場跡地において、環境再生の第一歩となる県民植樹祭を開催しました。

当日は、田子町の子どもたちをはじめ、県内各地から集まったボランティアの方約130名が参加。地元田子町の山林から採取・栽培されたブナ、ミズナラ、ヤマザクラ、グミ、ヤマツツジなど約2,500本の苗木を植えました。



企業による環境再生の森づくり

県では、県民植樹祭のほか、企業の参加により現場跡地の環境再生を図ることとし、6月16日に青森銀行、みちのく銀行、八戸市森林組合

及び県で森づくり協定を締結しました。

両行による森づくりは、県民植樹祭と同じ日に行われ、当日は行員及びそのご家族の方約260名が参加。約3,000本の苗木を植えました。

この現場は、大規模な産業廃棄物の不法投棄があった場所。県は、平成15年8月に原状回復方針を決定し、以来、安全かつ着実に作業を進め、昨年12月に撤去を完了しました。

現場はようやくマイナスからゼロになりました。失われたふるさとの緑を取り戻し、次世代に引き継いでいくため、県はプラス創出に向けて、森づくりによる環境再生の取組を進めています。

※県民植樹祭は全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施しました。

環境保全課 ☎017-734-9261

ひきこもりやいじめなどで、一人で悩んでいませんか？



お気軽にご相談ください！

働きたい、自立したい(ニート・ひきこもりなど)

≫地域若者サポートステーション
青森/TEL 017-775-5301 弘前/TEL 0172-32-2005 八戸/TEL 0178-51-8582

発達障害(子どもから大人まで)

≫発達障害者支援センター「ステップ」 TEL 017-777-8201

いじめ・不登校

≫総合学校教育センター TEL 017-728-5575(一般教育相談)

こころの健康相談(ひきこもりなど)

≫県立精神保健福祉センター TEL 017-787-3957・017-787-3958(こころの電話)

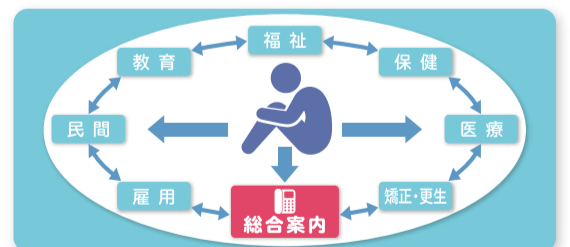
子育て(養育・非行など)

≫児童相談所

青森/TEL 017-781-9744 弘前/TEL 0172-32-5458 八戸/TEL 0178-27-2271
五所川原/TEL 0173-38-1555 七戸/TEL 0176-60-8086 むつ/TEL 0175-23-5975

少年の非行・被害に関すること

≫警察本部少年課(ヤングテレホン) TEL 0120-58-7867



どこに相談したらよいか
わからない方は…

～相談に向けた一步を応援します！～

まずは「子ども・若者総合案内」までお電話ください。ニート・ひきこもり・不登校・発達障害・非行など、様々な不安や悩みを抱えた子ども・若者やそのご家族に、お悩みに応じた相談窓口や専門機関をご案内しています。

■子ども・若者総合案内(案内専用電話/青少年・男女共同参画課内)

TEL 017-777-6123

詳しくは、県庁HP [子ども・若者育成支援](#) [検索](#)
青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9226



北東北3県・北海道ソウル事務所

工藤所長の

ソウルからアンニョンハセヨ〜

暑い夏、韓国では、疲労回復に効果がある参鶏湯(サムゲタン)を夏バテ対策としてよく食べます。参鶏湯とは、若鶏のお腹にもち米や高麗人参、にんにく、なつめ、栗などを詰めて長時間煮込んだ料理です。高麗人参には心臓機能を強化する作用があり、にんにくには強壮剤の役割が、なつめと栗は胃を保護し、貧血を予防する働きがあるそうです。そして、鶏はコレステロール値が低く、肌につやを与えるコラーゲンが含まれているそうです。「熱を

もって熱を制する」のが韓国式。暑い夏に、熱々な参鶏湯を食べて、汗をかき、体内の熱を外に放出させます。そして、健康にはとても気を遣うのが韓国人。この参鶏湯は薄味なので、卓上の塩を加えて、味を調節します。

さて、ソウル市民の日頃の健康づくりと言えば、週末のトレッキングです。ソウル周辺には、北の北漢山(プクサン、高さ836m)や南の冠岳山(カナンサン、高さ629m)のほかにも、小さな山や林が多くあり、トレッキングコースや標識が整備されています。週末には、有名ブランドのトレッキングウェアに身を包んだソウル市民が地下鉄に乗って、近くの山に出かけます。標高は低いのですが、眺望がよい

ので、充実感があります。そして、山頂付近でマッコリ(韓国の伝統酒)を飲むのも韓国式です。下山するときに足がふらつかないのか心配です。

今年の夏は、ソウルで、トレッキング、マッコリ、参鶏湯はいかがでしょうか?それでは、次回までアンニョヒケセヨ(お元気で)!



青森・ソウル線でソウルへ、世界へ!

水・金・日 週3便運航中

KE768 青森 13:25 ⇒ 仁川 16:00
KE767 仁川 10:10 ⇒ 青森 12:30

国土交通政策課 ☎017-734-9153



参鶏湯(サムゲタン)



ソウル市内のトレッキングコース

INFORMATION

あomorいンフォメーション

「グローバル人材養成セミナー2014」 受講生募集中!

県内の20~30代の学生・社会人を対象に、世界的な視野や国際的に通用するコミュニケーション能力などを養成するセミナーを開催します。

- 日程: 全3回 ① 9月27日(土)~28日(日)
② 10月25日(土)~26日(日)
③ 12月13日(土)~14日(日)

- 場所: 三沢市国際交流教育センター
- 定員: 30名(先着順)
- 参加費: 1回 5,000円(食事代、テキスト代)



詳しくは、県庁HP [グローバル人材養成セミナー](#) [Q検索](#)

地域活力振興課 ☎017-734-9133

夏祭り in あさむし水族館開催中!

もうすぐ来館者1,000万人達成予定です。夏休みの思い出を、あさむし水族館で作りませんか?期間中様々なイベントで皆さまをお待ちしております!

7月19日(土)から8月24日(日)まで開催中です。

- 夏限定「スルメイカの群泳」—— 会期中展示
- 金魚ねぶたのモデル「津軽錦」と「ミニねぶた」—— 会期中展示
- 「水族館裏方見学会」—— 会期中の火・金曜日開催(8/15除く)
- 「イルカと握手」—— 会期中の水・土曜日開催(8/16除く)



詳しくは、[浅虫水族館](#) [Q検索](#) 青森県営浅虫水族館 ☎017-752-3377

高等学校等予約奨学生募集

- 対象…保護者が青森県の住民で、来年4月に高等学校等へ入学を希望する中学3年生

貸与月額…	国・公立		私立	
	自宅通学者	自宅外通学者	自宅通学者	自宅外通学者
	18,000円	23,000円	30,000円	35,000円

- 募集人員…約500人
- 返還…無利子で、貸与終了後1年据置、貸与期間に3を乗じた期間内に全額返還(3年間借りた場合は9年間で返還)
- 申込・しめきり…県内の各中学校にある「予約申込書」と添付書類を在学する学校が指定する日までに提出(中学校から本会へのしめきりは平成26年9月10日(水))

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

縄文遺跡をもっと身近に! "LOVE JOMON"イベントシリーズ

縄文遺跡をもっと知ってもらうために、各種イベントを実施しています。子どもも大人も夏は縄文遺跡で楽しもう!

日程	開催市町	イベント名
8月16日(土)	つがる市	田小屋野貝塚ウォーク・亀ヶ岡遺跡まつり
8月24日(日)	八戸市	第19回 是川縄文まつり
9月6日(土)・7日(日)	青森市	三内丸山遺跡縄文大祭典
9月7日(日)	青森市	三内丸山遺跡縄文アートフェスティバル
9月23日(火)	七戸町	二ツ森貝塚音楽と縄文の味覚を味わう会



詳しくは、[縄文ファン](#) [Q検索](#) 地域活力振興課 ☎017-734-9147

みなさんと県庁を結び

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 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「こんにちは、県庁です。」(月) 10:00~10:55 「おしやべし」内
- ATV「みんなの県庁!」(第一土曜日) 18:55~19:00
- ABA「メッセージ」(土) 9:30~9:35

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omorい・ふあん」(月)~(金) 16:55~17:00
- エフエム青森「申吾のほっとチャンネル」(第一日曜日) 7:00~7:30

新聞

- 「広報あomorいけん」 毎月1日・16日
- 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137 〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>

※「県民だよりあomorい」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。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり8.8円です。

県民だよりあomorいの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)

表紙の料理名

手前左から…陸奥湾ホタテと青森乾物野菜の炊き込み御飯、ナガイモとナスのおかかサラダ、季節野菜のあっさりスープ
中央…切り干し大根のラタトゥイユ/奥左から…根菜と豆たっぷりのグリーンサラダ、厚揚げのゴーヤチャンプルー、お豆腐つくねの月見ハンバーグ