

あもり



温故知新！ 縄文・ポシエツト

平成5年に三内丸山遺跡から出土した、約5500年前の「縄文ポシエツト」。幅7cm、高さ13cmの小さながごですが、縄文時代の遺跡から出土した編組製品のなかで、ここまで立体的な形がわかるものは全国でも例がありません。平成15年には、重要文化財に指定されました。

ヒバなどのヒノキ科の木の皮をテープ状に加工し、はじめに底の部分を四角形に編んでいることがわかります。編み方は、現代のあげびづる細工などのかごにも用いられる網代編。縄文人の卓越したデザインセンスは、多くのクリエイターたちを刺激し、最近では大手バッグメーカーが縄文ポシエツトをモチーフにしたバッグを限定販売しました。

自然と共生しながら知恵や技術を生かし、仲間と力を合わせて1万年以上も続いた縄文人の暮らしは、現代に生きる私たちに大切なメッセージを伝えてくれます。そうした価値を世界中に伝え、後世につないでいくために青森県は、北海道・岩手県・秋田県と共同で、「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界遺産登録をめざし取組を進めています。

▼関連記事はP6で

CONTENTS | 目次

特集 ▶ P2-5

身近にできる！健康づくり

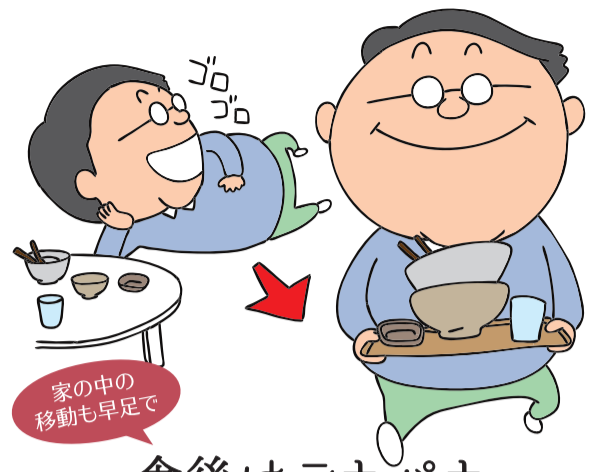
旬を食べよう。あもり野菜で簡単ヘルシークッキング／
青森さらりイッピン 私が出会った青森のイッピン ▶ P6

平成28年 社会生活基本調査実施のお知らせ／
「白神まるごと体験博覧会」絶賛開催中！／
「野菜を食べようキャンペーン」はじまります！ ▶ P7

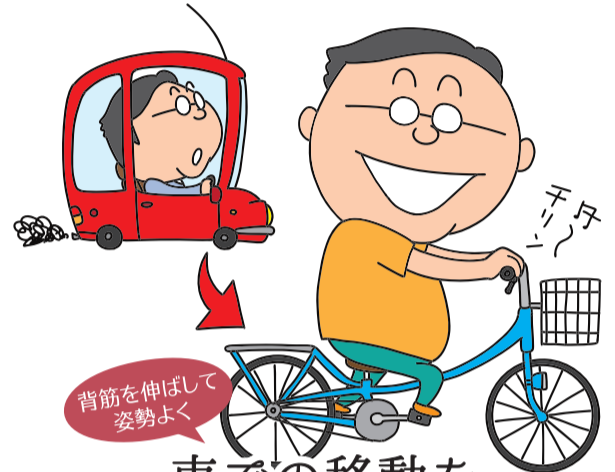
申吾のほっとコラム／あもりインフォメーション ▶ P8

「動く」ことからはじめよう。

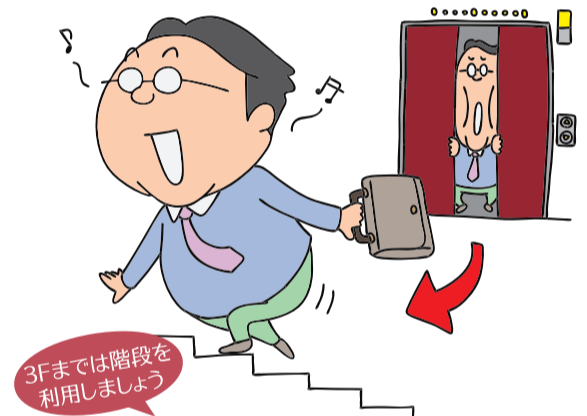
「あと一歩」「もうちょっと」「毎日の暮らしの中で、身体を動かすこと」を意識すると健康づくりに効果があります。



食後はテキパキ
おかたづけ



車での移動を
自転車で



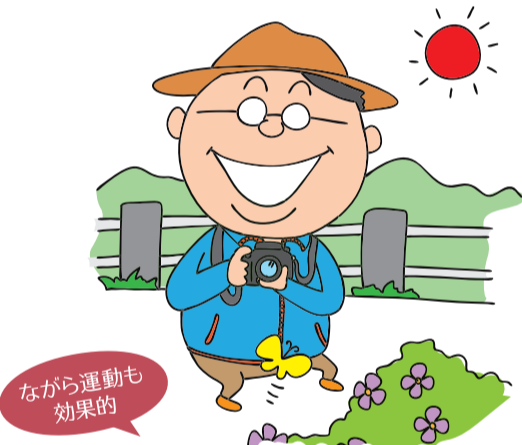
エレベーターを
使わず階段を



いつものバス停の
ひとつ手前から歩く



何気ない行動も
スピーディーに



写真を撮りながら
お散歩

働き盛り世代の健康が 平均寿命アップのカギ！

インタビュー 弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 教授 健やか力推進センター長 **中路 重之**さん



青森県の平均寿命は、男女ともに全国最下位で、すべての年代で死亡率が高くなっています。中でも青森県の特徴は、40〜60代の働き盛り世代の死亡率が高いことが挙げられます。これは、本県の抱える大きな課題であり、この問題を解決するところこそが本県の平均寿命アップにつながると思います。

「水際」と「根本」
ダブルの対策で
働き盛り世代を守る

問題解決のためには、2つの対策が考えられます。まず、ひとつには「水際対策」。働き盛り世代が定期健診を受け、異常があればすぐに治療することで、水際で病気から守る方法です。

もうひとつは、「根本対策」。青森県の現状を見ると、すでに子どものころから肥満率が高く、30、40代になると、職場健診などで精密検査になる率が全国平均を圧倒的に上回っ



最近では、健康づくりに積極的に取り組む自治体が増え、県内4分の3の市町村が「健康宣言」をしています。また、従業員の健康を維持し仕事の効率を高め、企業の収益につなげる「健康経営」の取組も始まっています。会社のトップが、従業員の健康と幸せを願うのはあたりまえのこと。トップにはその責務があるし、覚悟を持って健康づくりを推進すれば、職場全体の意識が変わっていくはず。

平成17年から、弘前大学、弘前市(旧岩木町)、青森県総合健診センターなどが連携し、

企業や自治体をあげた健康づくりとヘルスリテラシー

また、数年前から県内の小学校と連携して、健康授業を行っています。子どもから親へと伝わる情報も多く、大きな手ごたえを感じています。青森の子どもたちには、中学3年生までに正しいヘルスリテラシーを身につけさせたい！それが、今の私の夢です。

※平成25年度から行っている「革新的イノベーション創出プログラム」



岩木健康増進プロジェクト



岩木健康増進プロジェクト

弘前市岩木地区で、「岩木健康増進プロジェクト」を行ってきました。1000人規模の健康調査から得られるデータを短命県返上に生かそうというもので、平成25年に文部科学省が推進する「COI (Center of innovation) STREAM」プログラム(※)の採択を受けました。

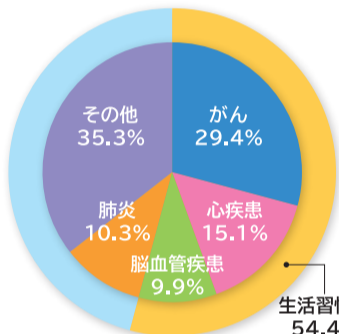
年齢階級別死亡率

※長野県を1とした時の青森県と長野県の死亡率の比較

| 年齢階級 | 男性 | 女性 |
|---------|-------------|------|
| 0歳～19歳 | 1.3倍 | 1.7倍 |
| 20歳～29歳 | 1.1倍 | 1.1倍 |
| 30歳～39歳 | 1.2倍 | 1.5倍 |
| 40歳～49歳 | 1.8倍 | 1.4倍 |
| 50歳～59歳 | 1.7倍 | 1.4倍 |
| 60歳～69歳 | 1.6倍 | 1.4倍 |
| 70歳以上 | 1.2倍 | 1.1倍 |

出典：厚生労働省「平成22年人口動態統計」より算出

青森県の死因別死亡数の割合



出典：厚生労働省「平成27年青森県人口動態統計(概数)」より

健康づくりは地域、学校、職場みんなで取り組もう

県医師会は、平成27年4月に「健やか力推進センター」を開設し、地域や職場などで健康づくりのリーダーとなる「健康リーダー(健やか隊員)」を養成しています。昨年度は県内15カ所、約1500人に人財育成プログラムを実施しました。

健康づくりは大変地道な活動ですが、最近では県内の健診の受診率が上がり、子どもの喫煙率が減少し全国値を下回っているほか、自殺率も下がるなど良い兆しが見え始めています。

健康づくりはまちづくり。仲間を増やし、地域、学校、職場全体で取り組んでいきましょう。



社員のアイデアも採り入れ 楽しみながら健康づくり

株式会社東京堂「むつ市」以前は社員の8〜9割が喫煙者だったため、社内の分煙と社用車の禁煙から始めました。社員のアイデアで、1カ月間禁煙できたら別



総務部指導課課長 石田 美幸さん

意識も少しずつ高まり、年1回の「沖止め健診」も定着。病気の早期発見・早期治療にもつながっています。

休漁日を、漁業者優先の健診日にもしてもらうよう町にお願いしました。平成20年5月からは、漁協が集団・個別健診費用の個人負担分を全額助成しています。それにより、最近では漁業者の健康に関する意識も少しずつ高まり、



「健やか力」アップに向けて 職場が取り組む健康づくり

働く人の健康は、企業などの組織にとっても大きな財産。そこで、働く人の健康づくりのために、積極的に取り組んでいる企業や団体を紹介します。



代表取締役社長 大坂 智さん

禁煙外茶費用の助成により、若者に対する禁煙支援体制の構築を図る事業(期間平成27〜28年度)

企業にとって人は財産。精神と肉体のパランスを修養する少林寺拳法「拳禅一如」の心得で、今後も健康経営に取り組みます。

当社は、「人の生命、身体に対する安全、健康を最優先する」という方針を掲げ、安全・衛生管理を推進しています。禁煙活動には特に力を入れ、社屋2階フロアや社用車の禁煙、県の若者の禁煙サポート推進事業(※)の活用などにより、当初の喫煙率6割から5割弱まで改善しました。今春からはスポーツ青い森グループのスポーツクラブに加入し、トレーニング施設を活用して健康増進を図っています。



「拳禅一如」の心得で！健康経営が企業価値を高める



代表取締役社長 内田 征吾さん

さらに健康づくりに対する気運が高まりました。今後は、病気予防にも力を入れていく予定です。

野辺地町漁業協同組合「野辺地町」10数年前、50歳代の漁師が相次いで心疾患や脳血管疾患にかかり、仕事を辞めたり亡くなるという事態が起きました。

そこで、漁協職員や婦人が協力し、平成18年に漁師の健康を守る活動を開始。「沖止め」と呼ばれる休漁日を、漁業者優先の健診日にもしてもらうよう町にお願いしました。平成20年5月からは、漁協が集団・個別健診費用の個人負担分を全額助成しています。それにより、最近では漁業者の健康に関する意識も少しずつ高まり、

「ながら運動」で糖尿病を予防!

糖尿病



【インタビュー】
青森県立中央病院 臨床検査部 主幹
同 糖尿病センター、メディコトリム事業 運動療法担当
NPO法人日本健康運動指導士会 青森県支部支部長
にしむら つかさ
西村 司さん

私は、青森県立中央病院で、糖尿病やメタボリック・シンドローム外来の患者さんを中心に保健・運動指導を行っています。多くの糖尿病は、肥満、運動不足や過食などの生活習慣が影響して発症します。初めは自覚症状がありませんが、放置すると神経障害、網膜症、腎症の三大合併症を引き起こします。脳梗塞、心筋梗塞の危険性も高まり、人工透析や失明といった事態を招いてしまうケースもあります。

「ながら運動」のススメ

糖尿病予防のためには、バランスの良い食事と運動、定期健診が大切です。

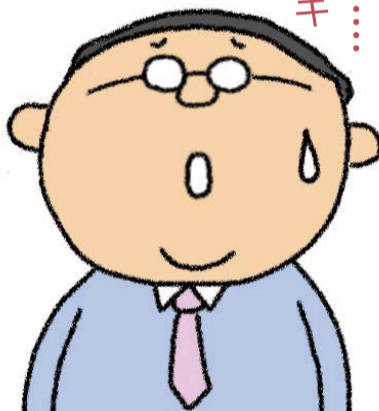
よく働き盛り世代の方から、忙しくて運動する時間がな



速足で歩き、2分間普通に歩く。これを繰り返す「インターバルウォーキング」は、糖尿病予防に非常に効果的です。その他、階段や廊下など、社内を速足で移動するだけでもだいぶ違います。気負わず楽しみながら運動するのが長続きのコツです。

早期発見・早期治療がカギ

がん



青森県は、がんの年齢調整死亡率(※)が全国1位です。そういう話を聞くと、「青森県民は、がんになる人が多いのか」と、思われるかも知れません。しかし、弘前大学大学院医学研究科「地域がん疫学講座」で、青森県のがん登録データをもとに研究・分析したところ、青森県は、がんにかかる割合は全国

平均並みだということがわかりました。にもかかわらず、がんで亡くなる人が多いのはなぜだと思えますか? それは、がんの発見が遅いこと、つまり、診断した時点ですでにがんが進行している方が多いからです。

※年齢構成の異なる地域間の死亡状況の比較ができるように年齢構成の違いを考慮して調整した死亡率



【インタビュー】
弘前大学医学部附属病院
医療情報部 准教授
まつざか まさし
松坂 方士さん

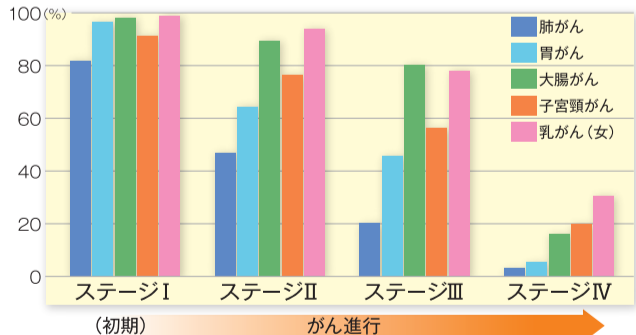
喫煙もがんの大きな要因です!

たばこは、がんを始めさまざまな病気を引き起こします。禁煙を始める時は、家族や職場の人に禁煙宣言をして協力してもらったり、禁煙外来を利用してきましょう。働き盛り世代の健康を守るためには、職場ぐるみでの禁煙や健診の受診率アップなど、集団全体で取り組むことも必要です。

がん検診でがん予防!

がんは、早期に発見されるほど生存率が格段に高まります(※)。また、多くのがんは、5年が過ぎると再発する確率が高くなり低くなるため、5年再発がなければ、そのがんはほぼ治ったとみなしてもよいわけです。**がんは早く見つかれば治る病気**なので、定期的に健診を受け、異常があれば怖がらずに精密検査を受けることが大切です。

※がんの病期別5年生存率(がんは早く見つけることが大事!)



◎がんの進行度は、ステージIが初期の頃で、II、IIIと進み、ステージIVが最も進行した状態です。資料: 全がん協加盟施設の生存率協同調査(2004-2007年診断症例)より



身近にできる!健康づくり
関連番組 放送予定

| 放送局 | 番組名 | 放送日時 | 放送内容 |
|--------|----------|---|-------------------------------|
| 青森放送 | 大好き、青森県。 | 8月14日(日) 17:00~17:15 | 県民だよりあおもり連動企画を15分番組で特集 |
| 青森テレビ | みんなの県庁! | 8月6日(土) 16:55~17:00 8月13日(土) 16:55~17:00 | 健やか力 どんどんスポーツ・みんなで健康推進事業 |
| 青森朝日放送 | メッセージ | 8月6日(土) 9:30~9:35 8月13日(土) 9:30~9:35 8月20日(土) 9:30~9:35 | 職場での健康づくり 健康とスポーツ 糖尿病対策 |

今すぐ健康のためにできること

まずは健(検)診で、定期的に自分の身体の状態を確認することから始めましょう。
その上で生活習慣を見直して、生活習慣病の予防・改善にチャレンジ!



悪性リンパ腫を体験し がん相談員として寄り添う

平成16年、むつ市内の病院で看護師として働いていた時に、悪性リンパ腫を発症しました。しかし、体の不調に気づいてからすぐに病院で検査を受け、専門の先生による適切な治療を受けることができ、おかげさまで大事には至りませんでした。そうした自分の実体験を生かし、がんに苦しむ方たちのお役に立てればと思います。平成26年6月から「がん相談支援センター」で働いています。ここは、弘前大学医学部附属病院に通院・入院している患者さんに限らず、ご家族、地域の方、どなたでも無料で相談していただける場所です。県内には、計6カ所のがん相談窓口があります。がんは、早期治療すれば治る病気ですし、仮に治らなくてもうまく付き合っ共存していく方法もあります。当センターでは、がんのさまざまな悩みに寄り添い、問題解決や不安を和らげるお手伝いをしていますので、どうぞお気軽にご相談ください。



【インタビュー】
弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター 看護師
あおき ひろみ
青木 広美さん

生活習慣を見直し、ライフスタイルを改善していきましょう。

1 体を動かす

適度な運動がお勧めですが、苦手な方は、歩く速度や階段の上り下りの動きを少しだけ早くするだけでも違ってきます。

2 バランスの良い食事

1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事を。食塩は控えめに、野菜は多めにとりましょう。

3 禁煙する

たばこの煙は、周囲の人への健康にも影響します。三大生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)や高血圧疾患等の大きな要因の一つです。

4 適切な血圧管理

家庭で常に血圧を測るのも良いことです。高い場合は、医療機関へ。高血圧で治療をしている方は、継続しましょう。

5 日々の体重管理

適正体重は、BMIが18.5以上、25未満の方。25以上の人は肥満です。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

6 十分な睡眠

十分な睡眠も大切です。「寝た気がしない」や「睡眠に満足できない」方は、早めに医療機関で受診しましょう。

がんについての相談機関(がん相談支援センター)

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|----------------------|
| 青森県立中央病院内 | ☎017-726-8435 | 十和田市立中央病院内 | ☎0176-23-5121(☎2066) |
| 弘前大学医学部附属病院内 | ☎0172-39-5174 | 三沢市立三沢病院内 | ☎0176-51-1375 |
| 八戸市立市民病院内 | ☎0178-72-5111(☎1241) | むつ総合病院内 | ☎0175-22-2111(☎3351) |

詳しくは、[青森県がん情報サービス](#)

がん・生活習慣病対策課 がん対策推進グループ ☎017-734-9216 健やか力推進グループ ☎017-734-9212

自宅で手軽に運動しよう! 夏でもできる! 「健康雪かき体操」

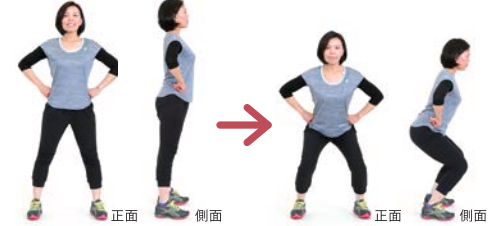
スポーツ健康課
坂上 佳苗

雪かきの動作を取り入れて、筋力強化トレーニングとストレッチ運動を盛り込んだ、自宅でカンタンにできる体操です。いつまでも、体力を維持して健康でいるために。筋力アップは、腰痛やケガ防止、転倒予防にも効果的です。



肩から背中にかけての ストレッチング

両腕を胸の前で交差させ、そして腕を開きます。交差させる左右の腕は交互に上下をかえます。交差させる時は背中を丸めるよう意識して下さい。



スクワット

(大腿四頭筋・大殿筋の筋力強化)

足を肩幅より少し開き、上体が前傾しないように意識しながら、ゆっくり腰をおとします。この時、足先が内股やガニ股にならないようまっすぐ前に向けましょう。



雪かきをイメージした運動Ⅰ

(スコップで雪をすくう動き)

足を1歩踏み出し、スクワットの要領で意識的に腰を大きく落としスコップで雪をすくう動きです。左右交互に行い、下半身を中心に動くように努めましょう。



雪かきをイメージした運動Ⅱ

(スコップで雪を放る動き)

片足で小さく2ステップした後、1歩大きく踏み出し腰を落とし、スコップで雪を遠くへ放り投げる動作をゆっくりと行い、下半身を中心に動くように努めましょう。



体幹のストレッチング・筋力強化

(側屈運動)

片手を側頭部にあて、反対の手を腰に当て、ゆっくりと上体を横へ倒します。次に上体を真っ直ぐになるように戻しますが、この時手で少し抵抗を与えて下さい。

©「健康雪かき体操」は青森県が制作した体操です。詳しくは、[健康雪かき体操](#) スポーツ健康課 ☎017-734-9909

旬を食べよう。

あおもり野菜で 簡単ヘルシークッキング

蓬田産 トマト編



ツのように甘い「イエローミニ」、皮が柔らかく糖度が高い「ベビー・ベビー」など、品種のバリエーションも豊富。村内の物産施設「マルシェよもぎた」や「よもっと」には朝採りの新鮮なトマトが並んでいるのでぜひどうぞ！

甘さと酸味のバランス、
コクのある旨みが自慢！



JA青森トマト部会東つがる支部支部長 津島 鉄平(つしま・てっぺい)さん

蓬田村産のトマトは、寒暖差のある気候と、ミネラル分を含んだ海風、それにもみながら堆肥を使った健康な土、減農薬・減化学肥料栽培で作られています。品質・味ともに全国的に評価が高く、10数年前から大手ハンバーガーチェーンにも採用されています。

主力品種の「大玉桃太郎」系をはじめ、ミニトマトでは、美しいレモンイエローでフルー

まるごと トマトの 冷やしライス



【一人分のエネルギー:247kcal/塩分:2.2g】

〈材料：4人分〉

| | | | |
|--------|------|--------|--------|
| トマト(大) | 4個 | サラダ油 | 大さじ2 |
| ごはん | 200g | 酢 | 大さじ2 |
| きゅうり | 40g | 塩 | 小さじ1 |
| チーズ | 20g | こしょう | 少々 |
| ロースハム | 30g | だし | 200cc |
| 豆(水煮) | 40g | 塩 | 小さじ1/3 |
| 玉ねぎ | 60g | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| パプリカ | 40g | 粉ゼラチン | 2g |
| トマトの中身 | 適宜 | セルフィーユ | 適宜 |

〈作り方〉

- ① トマトは、湯むきして皮をとり、ヘタ側を切り取る。きゅうりとパプリカ、チーズ、ロースハムは、5mmの角切り。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② 鍋に◎を入れて火にかけ、ゼラチンがとけたら熱を取って冷やす。
- ③ トマトの中身をくりぬき、くりぬいた果肉は5mmの角切り。
- ④ ボールに◎を入れ、◎の調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ◎のトマトの中に④をしっかりと詰めて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ◎を適宜に切り、器に盛り、ゼリーを上からかけ、セルフィーユを適宜のせる。

るみ子先生のワンポイントアドバイス

トマトの皮を簡単にむく方法！
トマトを一旦、冷凍庫で凍らせた後、自然解凍するだけで、皮がスルッと簡単にむけます！

レシピ開発・調理/管理栄養士 福土るみ子



私が出会った 青森のイッピン

vol. 2
縄文ポシエツト

縄文人の暮らしが感じられる「縄文ポシエツト」

今回の青森さらりイッピンの題材である、「縄文ポシエツト」というテーマを聞いて、初めは何のこともかチンプンカンだった。

撮影前の打合せの段階で、当時の発掘作業に携わられていた「中村 美杉」さんからさまざまな貴重なお話を聞かせていただいた。普通に約5500

年前のものですと言われても正直実感はわかなかったが、この「縄文ポシエツト」は発掘調査前の準備と幸運が重なり発見され、うまく復元できたものだというお話を聞き、縄文時代の当時からこのような編み物が存在していたことに驚いた。そして、中村さん曰く「作った人使った人の暮らしが



想像できて、縄文人を身近に感じられるモノ」という言葉に非常に重みを感じた。まだ知らない青森がいっぱいあるなと思うとともに、これからさらに色々な青森に触れながら楽しんで、写真を通して魅力を伝えていきたいと思う。

本誌題字タイトル/「青森さらりイッピン」ロゴタイトル



書家
菊池 錦子 KINKO KIKUCHI
【プロフィール】
青森県弘前市出身
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごII」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江～姫たちの戦国～」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影/「青森さらりイッピン」取材撮影・文



カメラマン
能登 直 Sunao Noto
【プロフィール】
1999年3月神奈川大学外国語学部 卒業。
その後、仙台のスタジオでアシスタントを経て、2005年に独立し a presto として活動中。
モデルを中心とした人物や広告、スポーツの撮影を行っている。公益社団法人日本広告写真家協会正会員・国際スポーツプレス協会会員・一般社団法人 日本スポーツプレス協会会員

「青森さらりイッピン」とは

青森県が誇る「生真面目な生産者や卓越した制作者などの“ヒト”」、「高い技術力・技によって生み出される“モノ”」、「青森ならではの仕組みや新しい取り組みなどの“コト”」の要素を満たす、「世界に誇れるもの」や「将来性に大いに期待できるもの」を「青森さらりイッピン」と表現したものです。



平成28年 社会生活基本調査実施のお知らせ

ご存知ですか？「青森県民は全国一早寝(22:35)・早起き(6:19)です」
「全国的に、共働きか否かに関わらず、夫の家事時間・育児時間は増加傾向です」

【平成23年社会生活基本調査から】



10月20日現在で社会生活基本調査が実施されます。
統計法に基づき5年ごとに実施される国の重要な統計調査です。
個人情報保護されますので、調査への回答にご協力ください。
パソコンによるインターネットでの回答もできます。

社会生活基本調査はこんな調査です

わたしたちが1日のうちどのくらいの時間を、仕事、家事、地域での活動などに費やしているか、また、過去1年間にスポーツ、趣味・娯楽、ボランティア活動など、どのような活動を行ったかを調査します。

■調査対象／全国から無作為に選ばれた地区に居住する、国から指定された約9万世帯(10歳以上の方 約20万人)です。

■調査事項／①世帯や世帯にいる方に関すること(男女の別、出生の年月、ふだんの就業状態など) ②過去1年間の自由時間における活動

(スポーツ、ボランティア活動など)について ③予め指定された連続する2日間の生活時間配分についてなどです。

この調査からわかること

- ・仕事と家庭生活にふり分ける時間の配分
- ・家族と過ごす時間の長さや過ごし方
- ・世帯内での育児や介護の状況など

調査結果は、ワーク・ライフ・バランスの推進や
少子高齢化対策などの各種施策に活用されます。



調査対象地区には、9月以降に調査員がお伺いしますので、
ご協力をお願いします。

詳しくは、県庁 HP [平成28年社会生活基本調査](#) [Q 検索](#)

統計分析課 ☎017-734-9169

「白神まるごと体験博覧会」絶賛開催中!



白神山地を遊び尽くそう! 白神山地のハイシーズンである9月末までの間、楽しい体験プログラムを詰め込んだイベント「白神まるごと体験博覧会」を開催しています。

毎日、白神山地のどこかで何かができる!

白神山地の清流を水遊びしながら登るシャワークライミング、ゴムボートで川を下るラフティング、白神岳を海から望むシーカヤック体験、ブナの大木に登ってつかの間の空中遊泳など、今までの白神にはない体験プロ

グラムや定番のガイド付き散策などを集中的に実施しています。

スタンプラリーも実施中! 体験プログラムへの参加や対象施設への宿泊で3つのスタンプを集めると、体験プログラム付きペア宿泊券やアウトドアで使えるオシャレなアルミボトルが、抽選で300名様に当たります。スタンプ台紙は、県ホームページからダウンロードできるほか、各プログラム主催者や白神山地ビジターセンターなどでも配布しています。

世界自然遺産で小さな冒険を!

白神山地の豊かな自然とアクティビティがあなたを待っています。

詳しくは、体験プログラム予約サイト「白神カレンダー」をチェックしてください。

詳しくは、[白神カレンダー](#) [Q 検索](#) [白神まるごと体験博覧会](#) [Q 検索](#)

自然保護課 ☎017-734-9257

県職員からのお知らせコーナー | 食の安全・安心推進課 髙谷 陽子



「野菜を食べようキャンペーン」はじまります!

野菜足りてますか?

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康の維持に欠かせない成分が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

厚生労働省がすすめる「健康日本21(第2次)」では、成人が1日に摂取する野菜の目標量を350g以上としています。青森県では一日の野菜摂取量が目標量に達していないのが現状です。

Q: 野菜350gってどのくらい?

A: 両手いっぱいのにのるくらいの量が目安です。



【一例】

詳しくは、[あもりのお手軽家庭料理](#) [Q 検索](#)

野菜を食べようキャンペーン!

(8月31日~11月30日) ~野菜を食べてみんなで健康~



青森県は、豊かな自然環境に恵まれ、日本一の「にんにく」、「ごぼう」をはじめ、「ながいも」や「だいこん」など数多くの野菜を生産する東北一の野菜生産県です。

県では、健康長寿を目指し、新鮮な野菜が身近にある環境を生かして、健康の維持に欠かせない野菜の摂取量を増やすための啓発活動を行っています。

キャンペーン期間中は、「野菜で健康大作戦協力店」として登録されたスーパーや直売所などにおいて、野菜の美味しい食べ方や効能を紹介するなど、野菜の健康効果をPRすることとしています。「野菜で健康大作戦」のカラフルなロゴやのぼりが目印です。

野菜をたくさん食べるには

~野菜レシピの紹介~

具たくさんスープ

エネルギー27kcal、たんぱく質2.0g、脂質1.2g、塩分0.9g

◎材料(1人分)

| | |
|--------------|-----------------|
| ベーコン……………8g | しめじ……………10g |
| チンゲン菜…………30g | 固形コンソメ…………1/3個人 |
| 人参……………10g | 水……………160ml |

◎作り方

- ①ベーコンは5mm幅に切る。チンゲン菜は2cm×4cmの短冊切り。人参は4cm長さのせん切り。しめじは石づきを取り子房に分ける。
- ②鍋に分量の水、固形コンソメ、①の材料を入れ煮る。



食の安全・安心推進課 ☎017-734-9351

申吾の(ほっと)コラ



野菜がばがば、鍋王宣言

青森県知事 三村 申吾

だし活のキャンペーンと共に、「野菜を食べましょう、あと100g。たとえばトマト1個プラス!」と県内あちこちの催し物やスーパー等でお願いし続けている。

だから、自分でも実践している。あと100gについては、農家の複合経営の代表的な奨励産品の一つ、県産品のミニトマトをほぼ毎朝5~6個。福島応援、今は熊本応援のミニトマトの時もある。

しかし、勝負所は夜!!

元々、可能な限り自分で何やかやと作ってはいたけれど、このところは野菜炒め、カレー、シチューなど、ハイカロリーとなるものを極力やめて、大きい土鍋、小鍋、しゃぶしゃぶ用鍋をローテーションで活用している。

野菜をガバリと食べるためには、鍋だ!!

一番簡単には県産豚しゃぶ。小松菜でも水菜でも一束らくらく、白菜1/4とかレタス半分にネギ1本、しいたけ3個に豆腐半丁てな具合だ。

味噌仕立てのニラ豚きのこ豆腐小鍋もいい。特に冬ならメインを牡蠣に変えて、白菜とネギがばがばも大好きだ。

大鍋は冷蔵庫の残存野菜に、ベーコンでも魚でも豚でも鶏でもぶち込んで、寄せ鍋にして野菜モグモグもいい。

しかし、3鍋のどれを使うかを、その時の気分で可能にしたのが、“できるだし”。

これまでは、朝の出がけにいずれかの鍋に水を張って、県産昆布をポンと放り込んでおいたものだが、それが要らない。(夜の鍋を決めているときは、もちろん従来通りです。)

冷蔵庫、冷凍庫を見てから、本日は〇〇鍋、××鍋、と急に対応できるからこそ、日々野菜ガバガバ食ができるようになりました。今回自分の例を書きましたが、県民の皆様も、それぞれの工夫で是非野菜350g(1日の摂取量)をよろしく。

AOMORI information

あomorいんフォメーション

高等学校等予約奨学生募集

～安心して高校へ進学しよう～

◎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・締切：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中学校が指定する日までに中学校へ提出(中学校から本会への締切は9月12日(月))

県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

自動車税納税通知書の記載誤りについて

6月発送の自動車税納税通知書の記載内容に一部誤りがありました。納税者の皆さまには心からお詫び申し上げますとともに、今後、チェック体制の強化など再発防止に努めて参ります。

| 訂正箇所 | 裏面記載の「4 賦課について 不服がある場合」の2行目 | 誤 | 正 |
|------|--------------------------------|-------|------|
| | | 60日以内 | 3月以内 |

※詳しくは、県庁HP

税務課 ☎017-734-9064

初診時または再診時の定額負担について

平成28年3月に健康保険法に基づく規則が改正されたことに伴い、県立中央病院では、初診時において診療所などからの紹介状を持参せずに受診した患者さんから徴収している「非紹介患者初診料」を、今年10月より**医科 5,400円、歯科 3,240円**に改定するとともに、新たに医師が患者さんに対し他の病院に紹介する旨の申し出を行ったにもかかわらず、患者さんの希望により再度当院を受診した場合、「特定患者再診料」として**医科 2,700円、歯科 1,620円**を徴収いたします。

※詳しくは、

県立中央病院運営部医事第一課 ☎017-726-8171

警察安全相談を利用しよう

県警察では、不審な電話、男女間トラブル及び雪捨て問題など、県民の皆さんが普段の生活の中で起こる安全や平穩に関わるさまざまな悩み事、困り事といった多種多様な相談を「警察安全相談」として受け付けております。

警察安全相談の専門窓口としましては、警察本部内に「警察安全相談室」を、警察署及び分庁舎に「警察安全相談窓口」を設置し、専門の職員が対応しているほか、交番、駐在所でも相談を受け付けております。

このほか、「警察の相談ダイヤル#9110」という24時間専用ダイヤルを設けておりますので、お気軽にご利用ください。

県警察本部広報課 ☎017-723-4211

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(放送週が変更になることがあります)
 - ATV[みんなの県庁!](土)16:55~17:00
 - 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

■青森県広報広聴課公式Facebook (<https://www.facebook.com/AomoriPref.koho>) ■青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref) ■青森県広報広聴課Twitterアカウント(@aomorist)

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9.2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