

大切な誰かと一緒に食べていますか？

# 家族みんなで楽しく食事

食事の目的は、栄養を摂ることだけではありません。家族や親しい仲間と食卓を囲み、語りながらゆっくり食事を楽しむことは、心の栄養にもなります。子どもがいる家庭では、子どもたちに食事する楽しさを感じてもらえるだけでなく、箸の持ち方や食事前後の挨拶、地域の食文化に関する知識や、食べ物を大切にすることなどを大人から伝える機会になります。また、

食事の支度を手伝ってもらえば、「食」を選ぶ力や、家族の健康を思いやる心を育てることもつながります。

忙しい日々の中、みんな一緒に食卓を囲むのはなかなか難しいかもしれませんが、家族や仲間とのふれあいの時間を過ごしてみませんか。

たくさんあります！

## 共食のメリット

共食(誰かと一緒に食事すること)が多い人や、孤食(ひとり食べる)が少ない人は、そうでない人と比べて、下記のような研究結果が報告されています。

### 健康だと感じている

ストレスがなかったり、自分が健康だと思っている(成人や高齢者を対象とした研究結果)。

### 健康的な食生活

野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファストフード、清涼飲料水の摂取が少ない。

### 規則正しい食生活

朝食の欠食が少ない(小学生～高齢者を対象とした研究結果)。

### 生活のリズム

起床時間や就寝時間が早い。



【参考】農林水産省「食育」ってどんなことなの？Part2

## コラム「共食」

### 地域コミュニティでの「共食」

近年、少子高齢化や単独世帯・ひとり親世帯の増加などの状況を受け、地域住民を対象に、無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する「子ども食堂」「高齢者サロン」などの取組が広がっています。

年代を問わず、誰でも参加できるところもありますので、町内会の広報などで見つけたら、気軽に参加してみませんか。地域とのつながりが深まるきっかけになるかもしれません。



## ◆あおもり食の温故知新

本州最北の寒冷な気候により、作物の収穫が少なく凶作や飢饉が多かった青森。それでも、地域ごとに人々は工夫を凝らし、独自の食文化を育んできました。そんな青森の食を振り返りながら、改善すべきポイントや、継承したいポイントを確認し、現代の食生活にとり入れてみませんか。

この頃は、家族大人数で食事の時間を楽しっていました。



あおもり  
地方別食事例(昭和二十年代ころの食事)

南部地方

津軽地方

下北地方

畑作が中心であった南部地方では、ヒエやアワなどの雑穀やソバを食べることが多かったようです。

稲作が盛んな津軽地方では白飯を食べ、冬は保存食となる漬物を食べることが多かったようです。

海に囲まれた下北地方では、海産物やイモを食べることが多かったようです。

【資料：青森県立郷土館蔵】

【監修・情報提供】青森県立郷土館

### 改善すべきポイント

- △ビタミン、たんぱく質などの栄養不足
- △全般的に味付けがしょっぱくて塩分過多
- △食事全体の量が少なく、エネルギー不足(当時は現代と比べると労働量も多かった)

### 継承したいポイント

- ◎いろいろを囲む家族団らんの食事時間
- ◎季節ごとの食材を活用した献立
- ◎郷土に伝わる料理の知恵や工夫

古い食生活にヒントを得ながら  
青森ならではの味覚を満喫できる献立づくりをしてみましょう！

## コラム「郷土料理レシピ」

### 青森の郷土料理をおいしくアレンジ！

監修/「自宅れんすらん こんみど」(青森市)オーナーシェフ 尾崎 優さん

#### けの汁×カレーライス 「根菜たっぷり! けのカレー」



津軽地方の郷土料理「けの汁」を作るために、前もって仕込んでおいた味付け直前の具材を活用します。野菜類を炒める必要がなく、油揚げや凍み豆腐なども入るので、ヘルシーで時短調理できるのが魅力です。

#### みそ貝焼き×ドリア 「こんがりチーズのみそ貝焼きドリア」



定番のみそ貝焼きを、ちょっとオシャレにアレンジ。いつもの手順に、ピザ用のとろけるチーズをたっぷりトッピングし、ふちに焦げができるまで火を入れます。ホタテと一緒にカットしたミニトマトも入れると、より洋風に仕上がります。





# あおもり 機能性 食材図鑑

豊かな気候風土と  
健やかな土壌に恵まれた  
わたしたちの青森県には  
おいしくて健康に良い食材が  
たくさん!

## 香りの成分が決め手

### にんにく

にんにくに含まれるアリシンは、殺菌作用があるほか、一緒に食べた食べ物のビタミンB1と結合してB1の吸収を進めるので、糖代謝が良くなり疲労回復などに効果があると言われています。また、独特の香りも食欲を増進させてくれます。

## 食物繊維が豊富!

### ごぼう

ごぼうは、野菜の中では食物繊維が非常に多い食材です。その中で、イヌリンは腸内環境の改善や血糖値の上昇を穏やかにする働きが期待されます。また、腸内でコレステロールや有害物を吸着して体外に排出するリグニンも含まれています。

## 野菜

Vegetables

## 滋養がたっぷり

### ながいも

消化酵素を含むため、生食ができ、古くから消化促進や滋養強壮に良い食べ物とされてきました。ながいもから見つかったデオスコリンAというタンパク質には抗インフルエンザウイルス活性があり、インフルエンザの感染を予防できると期待されています。

## 老化予防の成分豊富

### トマト

クエン酸、リコペン、GABA(ギャバ)、グルタミン酸が多く含まれている野菜。リコペンはカロチノイド類の赤色色素で、抗酸化作用が期待できます。グルタミン酸はうま味成分です。

## ストレスを低減

### もやし

もやしは豆類等を発芽・伸長させた野菜で、発芽によってビタミンCやGABA(ギャバ)などが急速に増えます。GABAは興奮を緩和する作用が知られています。

※写真は「大野温泉もやし」

## 疲労回復のアスパラギン酸

### アスパラガス

ビタミンやミネラルが豊富に含まれるほか、アスパラギン酸というアミノ酸が野菜の中では多いことが特徴です。アスパラギン酸は疲労回復等の作用が期待され、栄養ドリンクにも用いられています。

## 魚介

Fish

## n-3系脂肪酸が豊富な青魚

### サバ

n-3系多価不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は、抗血栓作用やコレステロール低下作用が期待されます。これらは魚油に多く、特に青魚に豊富に含まれます。サバはDHAの比率が高くなっています。

## タンパク質や脂質が豊富

### イカ

イカに豊富に含まれるタウリンは、血圧降下やコレステロール低下などさまざまな健康機能があることで知られています。

## 肝機能の改善に

### シジミ

シジミに多く含まれているオルニチンはアミノ酸の一種で、肝機能改善に有効な成分です。シジミを冷凍すると、オルニチン含量が増加します。他にもタンパク質やビタミンB12が豊富です。

## くだもの

Fruit

りんごには、ビタミン、食物繊維、ポリフェノールなどさまざまな成分が豊富に含まれています。水溶性食物繊維のペクチンは、血中コレステロールの低下作用や腸内細菌叢(腸内フローラ)の改善による整腸作用が期待できます。また、ポリフェノール類であるプロシアニジンのリパーゼ阻害作用は体脂肪の低下が期待されます。

## 1日1個で医者いらず

### りんご



## 小さな実に栄養たっぷり カシス

ビタミンCやアントシアニンが多く、ビタミンCはオレンジの2倍、アントシアニンはブルーベリーの3倍含まれています。抗酸化作用の強いポリフェノール類も豊富です。カシスの紫色はアントシアニンで、血流改善効果が報告されています。また、大豆イソフラボンと類似の作用もあることがわかってきました。

## 丈夫な体をつくる

### 食肉(牛・豚・鶏)

食肉をはじめとした動物性食品に含まれる良質なタンパク質は、日本人の長寿化に寄与したと考えられます。最近では、カルノシン・アンセリン、カルニチンといった食肉特有の成分の機能性も注目されています。適切な摂取が健康のポイントです。

## 畜産

Meat

青い森の食材研究会では、青森県産の農林水産物の栄養や機能性を研究・紹介しています。詳しい情報を、下記のホームページで検索できます。



青森県産機能性  
食品素材データベース

<http://www.21aomori.or.jp/kinou/index.html>

青い森食材研究会  
「青い森の機能性食品素材ハンドブック(第8版)、2021年」から引用





### Recipe!

青森県立  
保健大学  
監修

低脂肪・高タンパク質の優秀なタラは  
低カロリーで栄養豊富な健康食!

あなもり特選素材



タラ



嶺きみ

爽やかな白身魚を引き立たせる  
淡やかな2色のソース



Main 1

Main 2

### タラのフリッター ～りんごソースとさっぱりオーロラソースを添えて～

カロリー 1人前・316kcal 調理時間 約30分

#### ◆材料(4人分)

<b>【フリッター】</b> ・タラ…4切れ ・薄力粉・片栗粉・卵…各60g ・ベーキングパウダー…8g(小さじ2) ・水…大さじ6 ・揚げ油…適量	<b>【りんごソース】</b> ・りんご…140g ・たまねぎ…64g ・酢…20g ・しょう油…24g	<b>【さっぱりオーロラソース】</b> ・プレーンヨーグルト(無糖)…120g ・ケチャップ…24g
---	--	---

#### ◆作り方

- 1 タラの身から骨と皮を除き、適当な大きさに切って塩をふります。卵、薄力粉、片栗粉、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせて衣の生地を作ります。
- 2 タラの身をキッチンペーパーで軽く拭きとり、衣をつけて約170度の油で揚げます。 中火
- 3 **【りんごソース】** すり下ろしたりんご・たまねぎにしょう油・砂糖・酢を加え、煮詰めます。  
**【さっぱりオーロラソース】** 水気を切ったヨーグルトとケチャップを混ぜ合わせます。 弱火

### 嶺きみごはん

カロリー 1人前・321kcal 調理時間 約100分

#### ◆材料(4人分)

・嶺きみ…1本 ・米…2合 ・塩…0.8g

#### ◆作り方

- 1 米は研いで30分間、水に浸漬させておきます。嶺きみは実を削ぎ落とします。
- 2 浸漬させたら、炊飯器に米ととうもろこし、塩、2合分の水を入れて炊飯。この時、とうもろこしの芯も入れます。
- 3 芯を取り出し、よく混ぜてお茶碗に盛り付けてできあがり。

AOMORI

OUCHI  
GOHAN

5

県内の大学生が考えた

## 県産食材献立レシピ

青森県内の大学生が「健康に気遣う大人のためのメニュー」を考案。栄養バランスがとれるのはもちろん、季節の地元素材をおいしく楽しめます。家族みんなで分担しながら調理すれば、より楽しい食卓となるでしょう。

レシピを  
考案してくれた  
みなさん



青森県立保健大学 健康科学部栄養学科



青森中央短期大学 食物栄養学科



東北女子大学 家政学部健康栄養学科

### 料理を始める前に…きちんと手洗い!



- ①流水で手を洗う
- ②洗剤剤を手に取る
- ③手のひら、指の腹面を洗う
- ④手の甲、指の背を洗う
- ⑤指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- ⑥親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- ⑦指先を洗う
- ⑧手首を洗う(内側、側面、外側)

### 活用しよう! 減塩アイテム

分量ではなく、きちんと計って減塩対策!



キッチンスケール

### 副菜 栄養バランスを考えて一緒に作ろう!

#### ごぼうサラダ

ごぼうはさがきにし、油で2、3分ほど揚げます。水菜、トマト、レタスも食べやすい大きさにカット。ごま油、しょう油、砂糖、穀物酢を加えてかき混ぜ、ラップをして冷蔵庫で30分程度寝かせます。

#### ながいもと 彩り野菜のマリネ

長手ときゅうりを拍子木切りに、パプリカは薄切りにします。ボウルに入れ、穀物酢と砂糖を加えてかき混ぜ、ラップをして冷蔵庫で30分程度寝かせます。

#### 真っ赤なりんごの アップルパイ

パイシートを円形とリング状に。カットしたりんごをバター、砂糖、レモン汁を加え5分弱加熱。パイシートに卵黄液を薄く塗り、りんごを並べたら砂糖を振りかけ、200℃のオーブンで15～18分焼きます。

### Point!



芯を入れて炊き込みと、嶺きみ本来の甘みと旨み加わり、さらにおいしくなります。



## 海の幸や野菜が盛りたくさん！ 見た目に楽しく栄養バランスも抜群



素材の旨みをたっぷり引き出し  
カレーの風味で食欲アップ

Main 1

### ホットプレート de カレーパエリア

カロリー 1人前・545kcal 調理時間 約40分

- ◆材料(4人分)
- イカ…1杯
  - ベビーホタテ…100g
  - トマト…小1個
  - 米…320g
  - 鶏もも肉…1枚
  - むきエビ…60g
  - コーン缶…60g
  - たまねぎ…1/2個
  - にんにく…5g
  - 赤パプリカ・黄パプリカ…各1/4個
  - 塩…1g
  - こしょう…少々
  - オリーブオイル…20g
  - 顆粒コンソメ…8g
  - カレー粉…4g
  - ぬるま湯…420g

◆作り方

- 米は洗米し、水気をきっておきます。イカとむきエビは下処理をしておき、鶏もも肉、パプリカは食べやすい大きさにカット。トマトは湯剥きし、種を取って1cm角に切ります。たまねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- ホットプレートに油を引き、半分スペースで鶏肉を炒め、もう半分でたまねぎとにんにくを炒めます。たまねぎとにんにくを炒めた方に米を入れて炒め、鶏肉と合わせます。さらに、カレー粉を入れて炒めます。
- ぬるま湯、トマト、コンソメを入れてよく混ぜ、上にイカ、むきエビ、ベビーホタテ、コーンを入れて蓋をします。沸騰したら熱を弱めて12分、さらに弱めてパプリカを入れて5分加熱します。※水分の具合で加熱時間を調節してください。

副菜  
栄養  
バランスを  
考えて一緒に  
作ろう！

ベビーリーフのサラダ  
～にんじんドレッシング添え～  
ベビーリーフは洗って水切りし、プチトマトはへたを取って4等分に。プチトマトとフライドオニオンで彩りある盛り付けを。すりおろしたにんじんを市販のドレッシングと混ぜ、サラダに添えます。

ベトナム風  
フライドアップル  
りんごは皮付きのまま4等分し、芯をとり、1切を3等分にします。上新粉と小麦粉を合わせてふるいにかかけ、溶き卵と水を加えへらで混ぜます。りんごに衣を付け、180度の油で揚げます。お好みで粉砂糖を。



Point 1



火の入れ方が難しいパエリアですが、ホットプレートなら調理過程を見ながら作れるので意外と簡単です。

## 食物繊維が豊富なごぼうで腸内環境スッキリ 牛肉との取り合わせで強壮力もアップ！



根菜が青森県産牛の味わいを高め  
厚揚げも食べ応えたっぷり

Main 1

### 牛ごぼうの厚揚げステーキ

カロリー 1人前・254kcal 調理時間 約15分

- ◆材料(4人分)
- 青森県産牛…120g
  - 厚揚げ…2個(280g)
  - ごぼう…1/2本(80g)
  - にんじん…中1/2本(40g)
  - 小松菜…2株(80g)
  - サラダ油…小さじ2
  - ごま油…小さじ2
  - 酒…大さじ1
  - 砂糖…大さじ1
  - 赤みそ…大さじ2/3
  - 白ごま…小さじ1/2

◆作り方

- 牛肉は一口大に切り、ごぼう、にんじんは皮をむいてさがきに。小松菜は4cmの長さにざく切りにします。
- フライパンにごま油を引いて牛肉をさっと炒め、ごぼうとにんじん、小松菜の茎の部分を加えてしっかりと炒めます。小松菜の葉も加え、砂糖、赤みそ、酒を加えて炒め、味をなじませます。
- フライパンの具をはじに寄せ、空いたスペースにサラダ油を引き、厚揚げをこんがり焼きます。器に盛り付けたら、白ごまを振りかけてできあがり。

副菜 栄養バランスを考えて一緒に作ろう！

ながいもと  
水菜のサラダ

長芋は皮を剥いて4cmの長さにし、7mm角の拍子木切りに。水菜は、よく洗って4cmの長さに、ミニトマトは半分に切ります。青じそドレッシングで和えてできあがり。

サケとまいたけの  
炊き込みご飯

給水させた米、醤油、みりん、和風だし、水を入れて混ぜ、その上に生サケ、割いたまいたけの順にのせて炊飯。炊きあがったらサケを取り出して骨を取り除いて戻し、混ぜ込みます。

りんごのキャラメリゼ  
ヨーグルト

フライパンにきび砂糖、水を入れ弱火で溶かし、皮付きのりんごスライスと並べて煮詰めます。さらに、バターとラム酒をからめます。器にヨーグルトを盛り、その上りんごをトッピングして完成です。



一つのフライパンで調理するので、余計な洗い物がありません。厚揚げにも、野菜や肉の風味が付くのでおいしくなります。

Point 1

