

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）