

関連サイト



青森県庁 あおりの「食育」
<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/syokuiku02.html>



農林水産省 食育に役立つ情報
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>



厚生労働省 栄養・食育対策
https://www.mhlw.go.jp/stf/scisakunitsuite/bunya/kankou_iryuu/kankou/eiyuu/index.html



「健康寿命をのばしましょう」をスローガンにした国民運動
厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト
<https://www.smartlife.go.jp/>



消費者庁 食品表示
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/



「食材を無駄にしないレシピ」が掲載されています
クックパッド 料理レシピサイト「クックパッド」『消費者庁のキッチン』
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

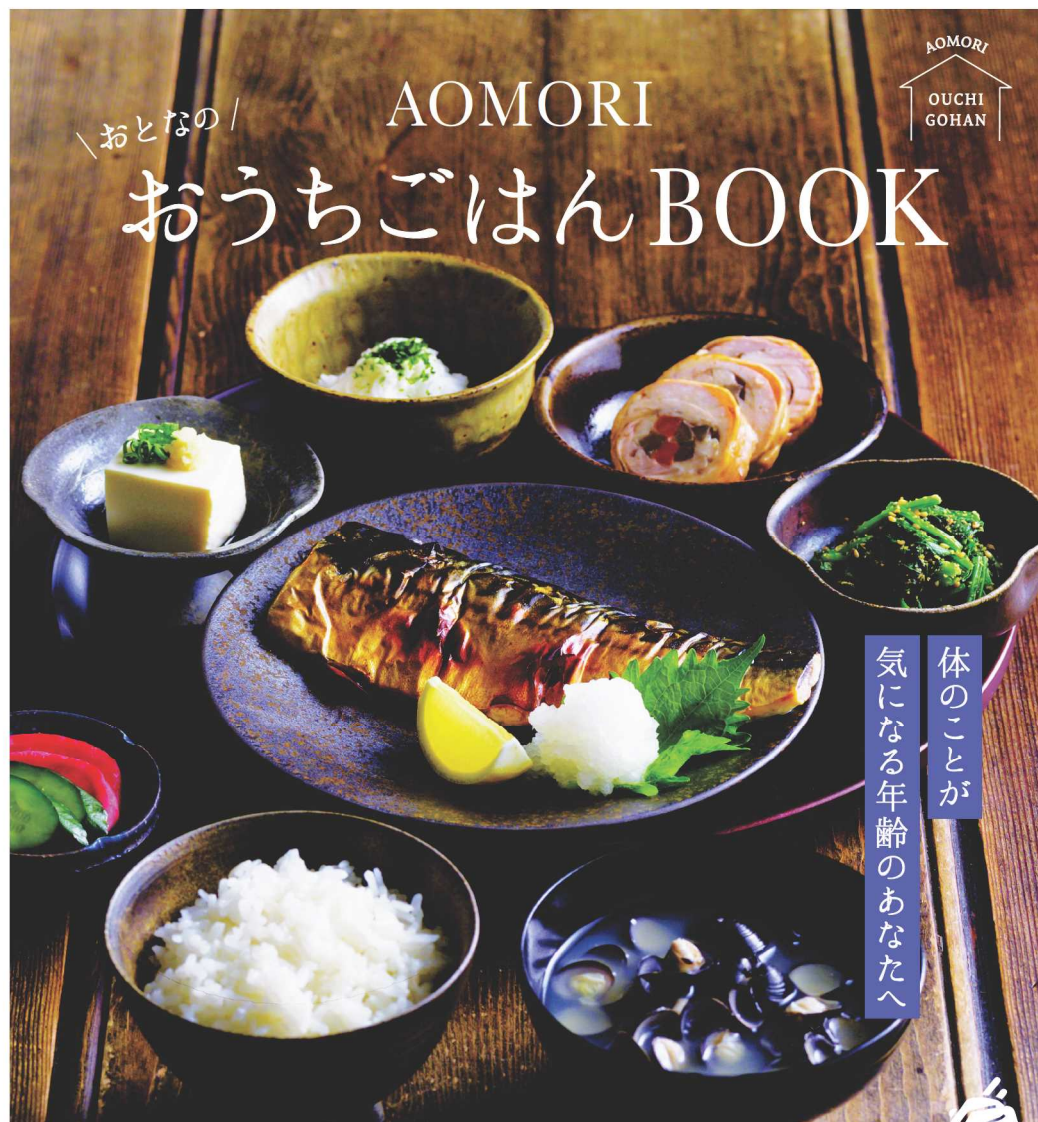


青い森の食材研究会 青森県産機能性食品素材データベース
<http://www.21aomori.or.jp/kinou/index.html>



青森県庁 あおり産品情報サイト『青森のうまいものたち』
<https://www.umai-aomori.jp/>

青森県農林水産部 食の安全・安心推進課



おとなの AOMORI おうちごはんBOOK

体のことが
気になる年齢のあなたへ

生活習慣病・塩分摂り過ぎ・メタボ…!

青森の食材で健康的な食生活を!

青森の
食と健康の
現状

つなごう
日本型の
食生活

青森の
「だし活」

メリット
いっぱい!
「共食」

あおり
機能性
食材図鑑

県産食材
献立
レシピ

働き世代のあなたへ。

いつもの食生活、
そろそろ見直して
みませんか？

働き盛り世代は、
仕事と家庭の両立で頑張っているから、
自分のことはついついおろそかになりがち。
三食ちゃんと食べられなかったり、
野菜不足やカロリーオーバーになったり、
ちょっと心配…。
これからの長い人生、ずっと健康でいるために、
そして、家族みんなの笑顔のためにも、
栄養バランスのとれた食事は大切です。

海山の自然に恵まれた青森県は、
りんご、にんにく、ながいも、シジミ、ホタテなど
栄養豊富でバラエティに富んだ食材の宝庫。
地域で受け継がれている伝統料理も、
穀類や魚介類、豆類といった
現代の食生活で不足しがちな食材を活用し、
おいしく食べる工夫に優れています。

この冊子では、
家族みんなにも調理に参加してもらい、
一緒に食事を楽しむことで
コミュニケーションを深める
「AOMORI おうちごはんスタイル」を紹介。
地元の旬を味わう喜びを感じながら
笑顔あふれる食卓づくりを
はじめてみませんか。



CONTENTS

- OUCHI GOHAN 1
ずっと健康で輝くために 03
- OUCHI GOHAN 2
つなごう、日本型の食生活 05
- OUCHI GOHAN 3
家族みんなで楽しく食事 07
- OUCHI GOHAN 4
あおり機能性食材図鑑 09
- OUCHI GOHAN 5
大学生が考えた
県産食材献立レシピ 11

※画像、イラストは全てイメージです。

自分の生活を見直そう

ずっと健康で輝くために

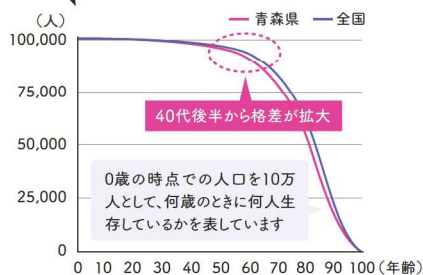
平均寿命が全国最下位を記録し続け、「短命県」の不名誉な称号を頂いている青森県。塩分過剰になりがちな北国ならではの食習慣に加え、忙しさのあまり生活リズムが不規則になり、つい外食やファストフードなどに頼りがちになってしまいう現代人の傾向にも起因しています。この現実を直視し、健康的な生活を取り戻すことが課題となっています。

◆青森県民の食と健康の現状

青森県の平均寿命は、2015年の調査では男性78.67歳、女性85.93歳で、都道府県別では男女とも長年最下位となっています。その要因として、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病による40歳代から60歳代の「働き盛り世代」、特に男性の死亡率が高いことなどが挙げられます。



男性の生存曲線の比較（青森県、全国）



【出典】厚生労働省「平成27年度都道府県別生命表」

成人の野菜摂取量 目標:350g/1日

	青森県	全国
男性	305.9g	283.7g
女性	295.4g	270.5g

青森県民は、野菜摂取量が全国平均より高くはありますが、**目標値には達していません。**

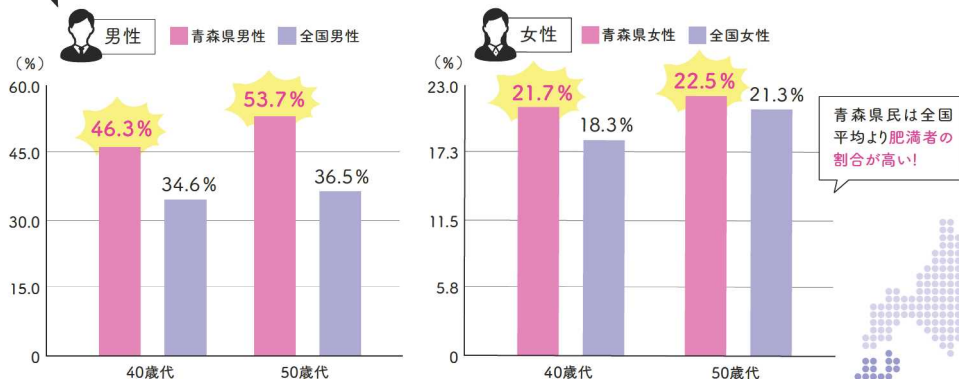
成人の食塩摂取量 目標:8g/1日

	青森県	全国
男性	11.3g	10.8g
女性	9.7g	9.2g

塩分摂取量は全国平均をかなりオーバーしていて、**目標値からほど遠い状態です。**

【出典】目標:健康日本21(第2次)、青森県:平成28年度青森県民健康・栄養調査、全国:平成28年国民健康・栄養調査

成人の肥満者*の割合 *肥満者: BMI25.0以上の人



【出典】青森県:平成28年度青森県民健康・栄養調査、全国:平成28年国民健康・栄養調査

◆バランスのよい食生活とは

生活習慣病の多くは、遺伝的要素以上に、不健康な生活の積み重ねによって引き起こされることが明らかになっています。その予防のためには、適度な運動、バランスのよい食生活、禁煙などの生活習慣の改善が不可欠。まずは、毎日の食生活について考え、できることから見直しを始めてみませんか。

栄養をバランスよく

年齢や普段の活動量などによって、理想的な栄養摂取の目安は違っていますが、一般的な現代の食生活では、塩分や脂質は過剰に摂り過ぎ、カルシウムや鉄分、食物繊維などは不足しがちに見受けられます。

まずは、ごはんなどの穀類を主食に、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・きのこ・海藻などの副菜を基本に、乳製品や果物なども添えてバランスよくしっかり摂ることが肝心です。

【炭水化物の「重ね食べ」に注意!】

「ラーメン+チャーハン」といった炭水化物の摂り過ぎは、血糖値の急上昇につながります。外食する際には、できるだけタンパク質や野菜の多く入ったメニューを選ぶように心がけましょう。どうしても炭水化物が多いようなら、次回以降の食事で控えめにするなど、トータルでバランスをとることをおすすめします。



自分に合った食事量を

加齢とともに基礎代謝量は減少し、太りやすい体になっていきます。日々のエネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかを確認するため、定期的に体重を測定しましょう。また、体脂肪率も測定できれば、体重の増減が脂肪・筋肉のどちらの変化によるものなのか、確認することができます。

【標準体重とBMIの計算方法】



あなたの標準体重

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

あなたのBMI(体格指数)

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※日本肥満学会が定める基準では、BMI18.5以上25未満が普通体重。BMIが22になるときの体重が「標準体重」で、最も疾患のリスクが低い状態とされています。

3食で1日のリズムを

栄養バランスのとれた食事を1日3食、毎日同じ時間帯に食べることは、生活のリズムを整える上でも重要です。早寝早起きを心がけ、夜食や飲酒は控えめにしましょう。仕事で夕食が遅くなるような場合は、軽めの間食を取り入れて、深夜の食べ過ぎを防ぎましょう。

【お酒やお菓子は適度に楽しく】

お酒やお菓子は暮らしの中の「楽しみ」。特に基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にして、食事のバランスやリズムを崩さないようにとりましょう。

200kcalの目安

- ビール500ml・アイスクリーム小1個
- 日本酒1合・ショートケーキ約1/2個
- ワイングラス2杯・ポテトチップス約1/2袋
- ※コンビニ等のおにぎり1個とほぼ同じカロリーです。



実はすごい! わたしたちのソウルフード、和食 つなごう、日本型の食生活

日本人が古来より受け継いできた「和食」の伝統を土壌に、海外の食文化を取り込みながら、時流に合わせてバラエティー豊かに花開いた「日本食」の文化。彩り豊かで栄養バランスに優れ、旬を味わう楽しみにあふれたこの食のスタイルは、健康志向が高まる世界各国で注目を集め、海外における日本食レストランの数は年々増加しています。今こそ「和食」の素晴らしさを見直し、毎日の健康を守るのはもちろん、食卓での温かな団らんを育む日本食のスタイルを実践してみませんか。

◆未来に残すべき財産、和食文化



平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食:日本人の伝統的な食文化」。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」があげられています。

私たちの食生活は今、ライフスタイルの変化や、海外からの食文化の流入などによって多様化・簡便化し、和食文化の存在感は薄らぎつつあります。大切な日本文化の一つである「和食」を守っていくために、地域や家庭で受け継がれてきた料理を次世代の子どもたちに伝えるなど、個々ができることから始めてみませんか。

コラム「免疫力」

毎日の食事で 免疫力を向上

免疫力は、加齢とともに下がっていきます。感染症などのリスクを少しでも減らすため、日々の食事で免疫力向上を目指しましょう。

適度な運動や良質な睡眠、ストレス解消、入浴等で体を温めることなども大事です。



①栄養バランスのよい食事を 1日3食とりましょう

栄養状態が悪いと、感染症にかかりやすくなる上、回復にも時間がかかります。まずは、3食しっかり食べましょう。1日の始まりとなる朝食は、特に重要です。

②腸内環境を整えましょう

体中の免疫細胞の6割以上が、腸内に存在します。腸内環境を整えるため、発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌等)や、食物繊維を多く含む食品(野菜、きのこ、海藻等)を積極的にとりましょう。

③免疫力を高める栄養素を 意識してとりましょう

免疫細胞を活性化させるには、良質なたんぱく質のほか、ビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素が必要です。実際の食事では、おかずを一品増やすなど、多くの種類の食材を食べることを心がけましょう。



◆日本型食生活のメリット

ごはんを主食としながら主菜・副菜で構成され、適度に牛乳・乳製品や果物を摂取するスタイルの「日本型食生活」は、世界に誇る和食文化をベースに、時代に即して発展してきました。これは、現在ほど欧米化していなかった1980年頃の日本の

食生活がモデル。白米のごはんを中心に、和・洋・中のバラエティー豊かなおかずを取り合わせるこのスタイルは、味わう楽しみの幅を高めるとともに、より栄養のバランスが取れた食生活を実現します。



コラム「だし活」

おいしく減塩を 実現する 青森の「だし活」

「だし」とは、食べておいしいと感じる、素材の「うま味」と「香り」が溶け出した料理の基本となるもの。

「うま味」は、舌で感じる5つの基本の味の1つで、他の4つよりも後味が長く続くため満足感が高まり、少しの塩分でも味をしっかりと感じられ、減塩することができます。



簡単「かつおだし」

ティーポット(急須)にかつお節を5g(市販のかつお節の小分けパック1パック程度)入れ、1カップのお湯を注ぎ2分待ちます。器に注ぐと簡単引き立てかつおだしの完成です。



監修/奥村 雅美さん(一般社団法人だしムリエStyle認定講師)