

あおもり食育検定 公式テキスト 2023



あおもり食育検定委員会

協力：むつ市、青森市産官学連携プラットフォーム



弘果は地域の農作物を



「作って」「売って」「食べて」いただいている



すべてのお客様に



感謝の気持ちを伝えます



弘果 弘前中央青果株式会社

〒036-8601 弘前市大字末広一丁目 2-1 TEL : 0172-27-5511 (代表)





医療法人 三良会

村上新町病院

青森市新町2丁目1
PHONE 017(723)1111

AMCクリニック

青森市新町2丁目2-22
PHONE 017(722)9111

しんまちクリニック

青森市新町2丁目1-14
PHONE 017(735)3111

青い海公園クリニック

青森市安方1丁目103-2
PHONE 017(721)1111

ミッドライフクリニックAMC

青森市新町1丁目2-5
PHONE 017(721)5111

社会福祉法人 すずかけの里

老人保健施設すずかけの里

青森市里見2丁目13-1
PHONE 017(761)1111



ロングセラーには理由^{わけ}があります。



パティシエのりんごスティック

青森県産りんごで作ったシロップ漬けをパイで包み焼き上げました。



みちのく名物

茶屋の餅



ラグノオさききは、小さな駄菓子屋から始まりました。最初のお客様は子達（こたち）でした。楽しげな笑いや、ゆかいな仲間が店（たな）の前で、にぎやかにはしゃいでいました。とても明るい店さききでした。ラグノオさききの原点はここにあります。駄菓子屋からショップへ、子達からファミリーへ。単なる生産工場から、ヒューマン生産拠点へと時代とともに変化はしましたが、コンセプトは変わりありません。食することに最大の愛情と、最高の商品と、最良のサービスを提供し続けています。私たちは味文化と食文化を通して、アメニティな生活空間の創造をめざしています。

りんごのお菓子

本社 / 〒036-8035 青森県弘前市百石町 9 ☎0172-35-0353

ラグノオ通販センター / 0120-55-6300

<http://www.rag-s.com>

ラグノオ

巻 頭 言

あおもり食育検定委員会
委員長 吉岡 利忠

青森県は、三方を海に囲まれ森林や山岳そして平野は他県とは比較にならないほど雄大な自然に恵まれております。海の幸、山の幸、川の幸とさまざまな恩恵を受け、さらに米、野菜、果樹、生花類、畜産など農林畜水産業が盛んな県であります。このような恵まれた環境で暮らせる青森県では、これらの“幸”を頂くことを始めとしさまざまな知識を深めることにより充実した毎日を過ごすことができると思います。県民一人ひとりが、「食」について意識を高めるとともに、「食」に関わる人々への感謝や理解、そして「食」への正しい情報が必要です。

青森県では「食育推進計画」を策定しさまざまな施策を行っています。「第2次青森県食育推進計画～2011（平成23）年」、「第3次青森県食育推進計画2016（平成28）年～2020（平成32）年」、「第4次青森県食育推進計画2021（令和3）年～2025（令和7）年」を立ち上げております。このように「食育」に関しては青森県の極めて重要な施策の一つと言ってもよいでしょう。「食育」には、食の知識、食事のマナー、食習慣、食文化、食と健康などさまざまな意味合いがありますが、特に、「あおもり食育検定」では、青森県の農林畜水産物、郷土料理、食文化などについて理解を深めることを目的として2011（平成23）年度から実施してきました。この事業は最初に青森県農林水産部が主体となり進めてきましたが終了しました。その後、県民の皆さまからの継続の要望が強く、2014（平成26）年度から新体制で実施することになりました。2011（平成23）年度当初よりこれまで、3,300名余りの方々に受検していただきました。

青森県は太平洋側と日本海側それに陸奥湾に囲まれた地域というように、それぞれに特徴的な農水産物や食文化があります。それらの知識を育むことにより毎日の生活が楽しく豊かにかつ潤って行きます。そして自慢にもなりそうです。この「あおもり食育検定公式テキスト2023」を手に取りじっくり学習しそして受検し認定証を獲得することで、知識としての付加価値がさらに増すものと思います。豊富な内容を含んでいるこのテキストは県内外の人たちに貴重な小冊子となるはずです。受検しようとする方は若い人たちからお年寄りまで年齢に無関係です。多くの方々が認定証を得て欲しいと思っております。

※本テキストに掲載されている図表やデータは、毎年更新されています。

目次

第1章 青森県の気候・風土・歴史	1	第3章 食と健康	25
1 位置	1	1 青森県民の食と健康	25
2 地勢と海	1	1) 平均寿命の推移	25
3 気候	3	2) 健康寿命	26
4 歴史と風土	3	3) 食に関する健康問題	27
1) 津軽地方	3	2 食生活の改善	31
2) 県南地方	4	1) 食塩摂取量	31
		2) 野菜と果物の摂取量	32
		3) 朝食の欠食率	34
		4) 魚介類の消費量	36
第2章 青森県における食育の取組	6	3 食生活指針	38
1 食育とは	6	1) 食生活指針とは?	38
1) 食育とは	6	4 日本型食生活	40
2) 青森県における食育	6	1) あおもり型食生活指針	40
3) 食育の取組	6		
2 食を取り巻く社会情勢	8	第4章 食の安全・安心	41
1) 家族形態の変化	8	1 食中毒予防	41
2) 生活様式の多様化	10	1) 食中毒とは	41
3) 食育の推進によるSDGsへの貢献	11	2) 知っておきたい食中毒の主な原因	43
4) 新型コロナウイルス感染症の影響	12	3) 台所に潜む食中毒の危険	44
5) 食育に対する県民の意識	12	4) 食中毒予防の3原則	46
6) 青森県ならではの食の力	14	5) 食中毒を防ぐ6つのポイント	47
7) 食品ロスの状況	14	2 食品表示	50
8) 持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進	17	1) 食品表示とは	50
3 青森県の食育推進方向	18	2) 食品表示の規定	50
1) 青森県の食育目標	18	3) 生鮮食品の表示	51
2) 食育推進の目標値	21	4) 加工食品の表示	53
3) 県と県民とが協働して進める食育	22	5) 栄養成分表示	57
4) 食育推進のために活躍する人々	23		

6) 機能性が表示されている食品 (保健機能食品)	59
7) 食品添加物	61
8) アレルギー物質を含む原材料表示	62
9) 遺伝子組換え食品の表示	63
10) 有機食品の表示	65
11) 食品に含まれる放射性物質の基準について	66

第5章 食事のマナー	68
------------	----

1 食事のマナーとは	68
2 日本料理のマナー	68
3 西洋料理のマナー	72
4 中国料理のマナー	74

第6章 青森県の農林水産業	77
---------------	----

1 農林水産業の概要	77
1) 県経済の中での位置付け	77
2) 生産概要	78
2 農業	80
1) 米	80
2) 野菜	82
3) 果樹	85
4) 冬の農業	88
5) 青森の伝統野菜	89
6) 畜産物	91
3 水産業	94
1) 漁業生産	94
2) 漁業の種類	94
3) つくり育てる漁業	95
4) 青森県で獲れる主な海産物	96

4 林業	100
1) 森林の役割	100
2) 青森県の森林	101
3) 特用林産物(きのこ・山菜)	102
5 青森県産品の機能性食品	103
1) アピオス	103
2) カシス(黒房すぐり)	104
3) ガマズミ	105
4) サケ鼻軟骨	105
5) トウガラシ(清水森ナンバ)	106

第7章 地産地消と郷土料理	107
---------------	-----

1 地産地消	107
1) 地産地消とは	107
2) 進んできた地産地消	108
3) ふるさと産品消費県民運動	109
4) 県産品のできるバランスのとれた食生活	111
2 郷土料理	112
1) あおもりの郷土料理	112
2) 津軽地方の郷土料理	112
3) 南部地方の郷土料理	113
4) 下北地方の郷土料理	114
5) 地域の食文化	116

食育普及キーワード	117
-----------	-----

索引	122
----	-----

問題例	123
-----	-----

青森県産品PRキャラクターとキャッチフレーズ	126
------------------------	-----

第1章 青森県の気候・風土・歴史

青森県には、10の市と22の町、8の村の計40市町村があり、三方を海に囲まれ、白神山地や十和田湖など美しく雄大な自然に恵まれるとともに、津軽半島や下北半島など地形の変化に富んでいます。令和4年10月1日現在の推計人口は、1,204,343人となっています。（青森県人口移動統計調査）

1 位置

青森県は、北緯40度12分から41度33分、東経139度30分から141度41分の間であり、ニューヨーク、北京、ローマ、マドリードとほぼ同緯度に位置しています。

本州の最北部にあり、南を岩手県・秋田県と接し、東に太平洋、西に日本海、北は津軽海峡・陸奥湾に面して北海道と向きあっています。



2 地勢と海

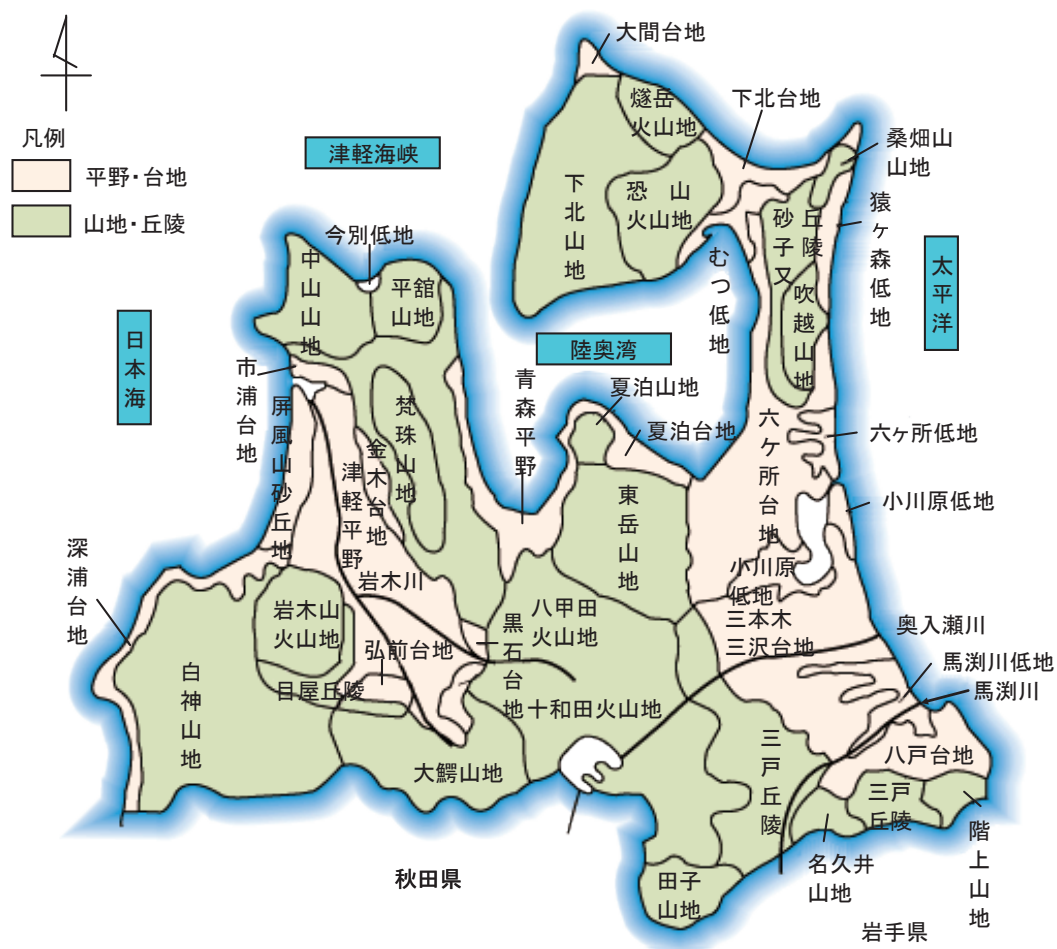
令和5年1月1日現在の青森県の面積は、全国第8位の9,645.95km²で、その66%が森林であり、国土の約3%を占めています。

県には岩木山、八甲田山系、恐山山地など活火山が多くあり、中央部を奥羽山脈が縦走し、その北端部に当たる八甲田山系から夏泊半島、下北半島西部に至る中央山地を境にして、東部（県南）と西部（津軽）に二分されています。県南西部には、世界最大級のブナの原生林として世界自然遺産に登録された白神山地、そして標高1,625mの岩木山がそびえ、その裾野から広がる津軽平野より北に津軽半島が、北端には龍飛崎があります。

太平洋沿岸には日本最大の砂丘地帯・猿ヶ森砂丘が 17km 続き、県内で最も大きい湖である小川原湖 (62km²) があります。その北部より下北半島となり、本州最北端に大間崎があります。

また、青森県は、日本海、津軽海峡および太平洋と三面を海に囲まれ、総海岸線は約 796.5km あり、その中央に位置する大型内湾である陸奥湾では、全国でも有数のホタテガイ養殖が行われています。

青森県のまわりでは、日本海を対馬海流(暖流)が北上し、その一部が津軽海峡に入って津軽暖流となり、太平洋を南下しています。太平洋の沖合では、この津軽暖流と北からの親潮(寒流)、南の黒潮(暖流)からの流れがぶつかりあっています。暖流と寒流がぶつかりあう海域には魚の餌となるプランクトンがたくさん発生し、多くの魚が集まってきて豊かな漁場がつけられています。



(資料：東北地質調査業協会参考) (出典：図説 農林水産業の動向令和3年度版)

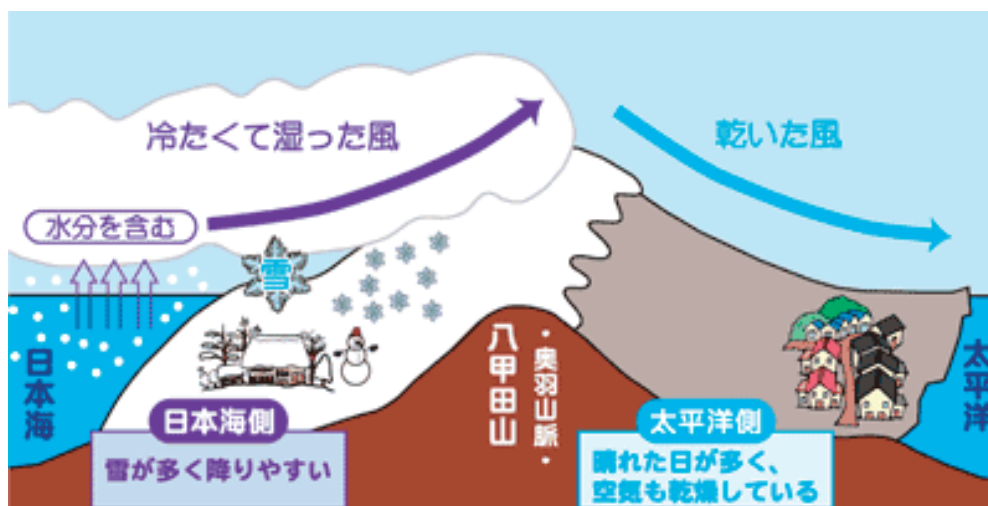
3 気候

青森県は、三方を海に囲まれ、県の中央部に位置する八甲田山系が県内を二分していることなどから、複雑な海域や地形を形成し、地域によって気候が大きく異なります。

気候の特徴として、冬の日本海側の大雪と夏の太平洋側の**偏東風（ヤマセ）**があげられます。冬は全市町村が豪雪地帯に指定されるほど降雪が多く、特に日本海側では、冷たく湿った空気が八甲田山系にぶつかり、大雪を降らせる一方で、太平洋側では、八甲田山系が障壁となって乾燥した晴天の日が多くなります。

また、夏は、太平洋側では冷たく霧を伴ったヤマセのために低温多湿の日が多くなる一方で、日本海側では比較的夏らしい日が多くなります。

青森県はこのような複雑な気候によって、地域毎・季節毎に移り変わる美しい自然を味わうことができます。



4 歴史と風土

青森県は、日本海側の津軽地方と太平洋側の県南地方で大きく気候が異なるため、生産される農作物の違いや、歴史的に異なる文化が培われてきました。

1) 津軽地方

津軽地方は、弘前市を中心とした「中南津軽地域」、五所川原市を中心とした「西北津軽地域」、青森市を中心とした「東青津軽地域」の3つの地域で構成されています。岩木川がつくる豊かな大地、津軽平野を中心に栄えてきました。

① 歴史

中世には岩木川河口の十三湊^{とさみなと}が貿易で活況を呈し、北海道と本州との交易拠点として栄えました。その後、江戸時代には日本海側の鱒ヶ沢・深浦などが北前船の寄港地となって栄え、特に、鱒ヶ沢は津軽産米の積出港として、最も重要視されました。内陸では、弘前城を中心に城下町が築かれ、明治の廃藩置県により県庁が青森市に置かれるまで、弘前が津軽の中心都市でした。

② 文化・観光

「青森ねぶた」「弘前ねぶた」「五所川原立佞武多^{たちねぶた}」など夏の祭りが定着していますが、地面に積もった粉雪が強風で舞い上がる地吹雪を体験できる「地吹雪体験ツアー」も冬の風物詩となっています。

世界遺産となった白神山地など雄大な自然や、日本最大級の縄文時代の遺跡などを有する津軽地方は、観光地として集客能力を増しています。

③ 農林水産物

津軽地方で生産される主な農産物にはりんご、米、メロン、すいかなどがあります。生産量全国一位のりんごは、弘前市一円の中南津軽地域で特に多く作られています。五所川原周辺の西北津軽地域では、砂地の特性を生かしたメロンやすいかなども生産されています。また、津軽半島北部に位置する十三湖は良質な大和しじみの主産地として注目を集めています。

2) 県南地方

県南地方は、八戸市を中心とした「三八地域」、十和田市を中心とした「上北地域」、むつ市を中心とした「下北地域」の3つの地域で構成されています。

① 歴史

南部氏の領地として発展してきた県南地方は、かつて南部駒（馬）の生産地として知られ、各地に牧場がありました。

七戸町、三戸町などには城が建築され城下町として、また奥州街道の宿場町として、物資の往来も盛んでした。

また、明治期以降は太平洋航路の拠点として八戸市が港として栄え、現在も国内有数の漁業基地となっています。

② 文化・観光

「三社大祭^{さんしゃたいさい}」「えんぶり」は歴史ある祭りとして有名です。県南地方を中心に行われる冬の伝統行事である「えんぶり」は、昭和54年には国の重要無形民俗文化財に指定されています。また、農家では母屋と馬のいる厩^{うまや}がつながった「南部曲家^{なんぶまがりや}」と呼ばれる独特の建築様式が見られ、馬を家族のように大切に扱

う文化がありました。

かまぶせやま
釜臥山を最高峰とする恐山山地が広がる下北半島は、ニホンザル、ツキノワグマ、ニホンカモシカなどの北限生息地となっています。

③ 農林水産物

県南地方では豚、鶏、牛などの畜産農家が多く、また、ヤマセの影響を受けにくい作物として、ながいも、にんにく、ごぼうなどの根菜類が多く作付けされています。また、八戸港を中心に、スルメイカやサバなどの漁業が盛んな地域でもあります。

第2章 青森県における食育の取組

出典：第4次青森県食育推進計画（計画期間：令和3年度～令和7年度）

1 食育とは

1) 食育とは

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであり、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきものです。

2) 青森県における食育

食育はあらゆる世代の県民に必要なものですが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

学校や地域、企業、団体、行政等がそれぞれの立場や特性を生かして食育の必要性を啓発していますが、これを実践につなげるには、県民一人ひとりが食への理解を深めて「あおもりの食」のすばらしさに誇りを持ち、毎日の生活の中で主体的に取り組むことが重要です。

3) 食育の取組

青森県食育推進計画は、県全体で食育を推進するための基本指針です。県民の理解と共感を得ることで、一人ひとりが何ができるのかを考え、実践することを促すものです。これまでに「第1次計画」（平成18年11月）、「第2次計画」（平成23年3月）、「第3次計画」（平成28年3月）が策定され、県、市町村をはじめ関係者、団体が連携・協力し、県民に対する普及浸透に努めてきました。その結果、食育は一定の認知度を得て、学校等での進展をはじめ、着実に推進されるようになりました。

しかし、高齢化の進行や単身世帯の増加、食の外部化・簡便化の進展など、食を取り巻く環境は変化しており、青森県においても、肥満者の割合の高さや生活習慣病の増加など、食に関連した健康問題は依然として大きく、引き続き、健全な食生活の実践を県民に促していく必要があります。

また、「食」の基盤である農林水産業や、食に関わる人々の活動の重要性について理解を深め、環境と調和のとれた食料の生産・消費等に配慮するとともに、子どもから高齢者まで全ての県民が地域で安心して生活できる「青森県型地域共生社会」の実現に向けて、地域コミュニティにおける食育を推進していくことが必要です。

このような状況を踏まえ、青森県の特性を生かした食育を総合的かつ計画的に継続して推進するための指針として、令和3年3月に「第4次計画」が策定されました。

【第4次計画策定にあたって重視された点】

若い世代や高齢者に対する食育

- ・若い世代に対する効果的な手法での情報提供や、高齢者に対する栄養指導等による食育を推進します。

企業における食育

- ・多くの県民が1日の多くの時間を過ごす職場での食育の取組を推進します。

共食の場における食育

- ・地域コミュニティ等における「共食の場」(子ども食堂、高齢者サロン等)での食育の取組を推進します。

食品ロスの削減等環境に配慮した食育

- ・食品ロスの発生抑制に向けた取組など、環境と調和のとれた食料生産や消費に配慮した食育を推進します。

新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育

- ・新型コロナウイルス感染症等の影響下において、県民が食育に参加しやすい仕組みづくりを推進します。

食育の推進によるSDGsへの貢献

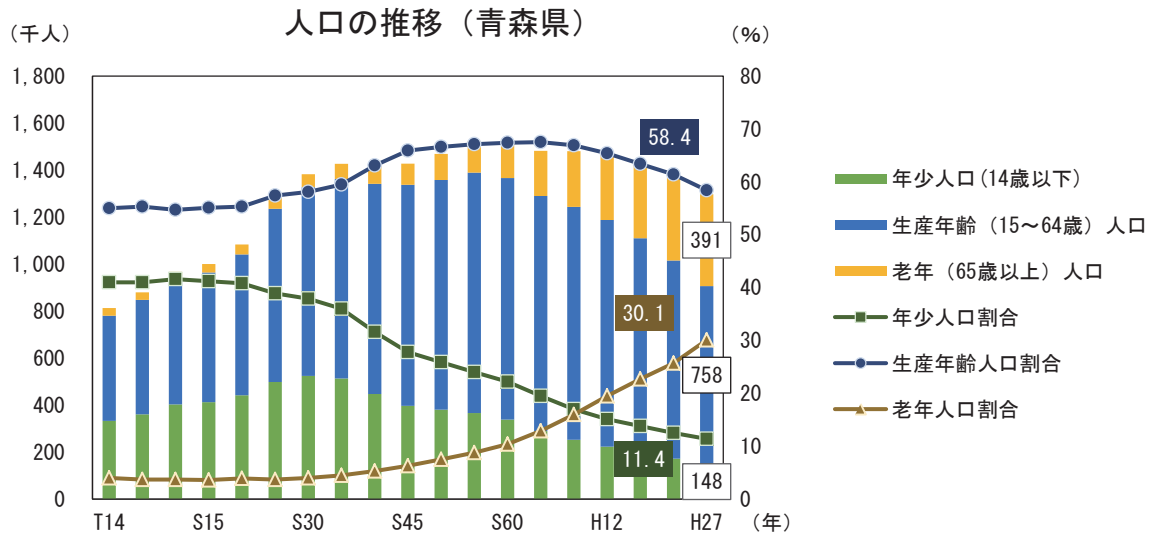
- ・食育の推進が継続可能な社会の実現につながるものであることを意識しつつ、取組を進めます。



2 食を取り巻く社会情勢

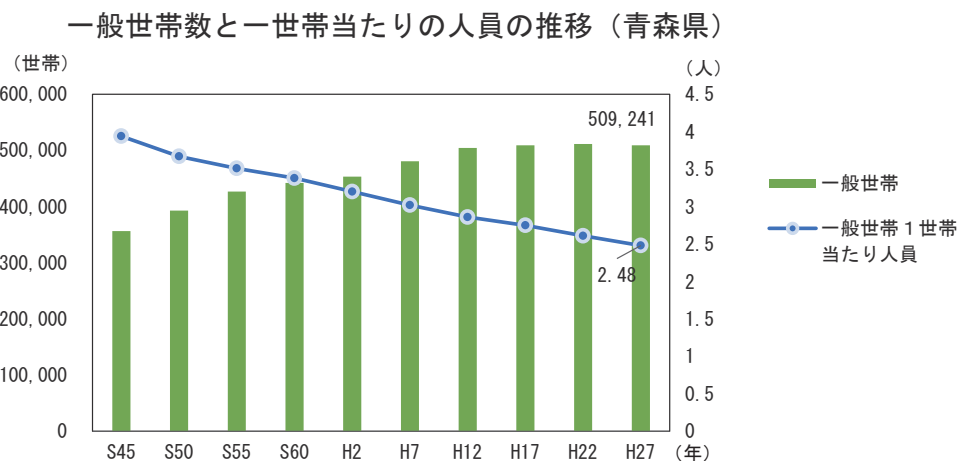
1) 家族形態の変化

青森県の人口は、昭和58年をピークに減少傾向がある中で、65歳以上の老年人口割合は増加しています。



総務省「国勢調査」

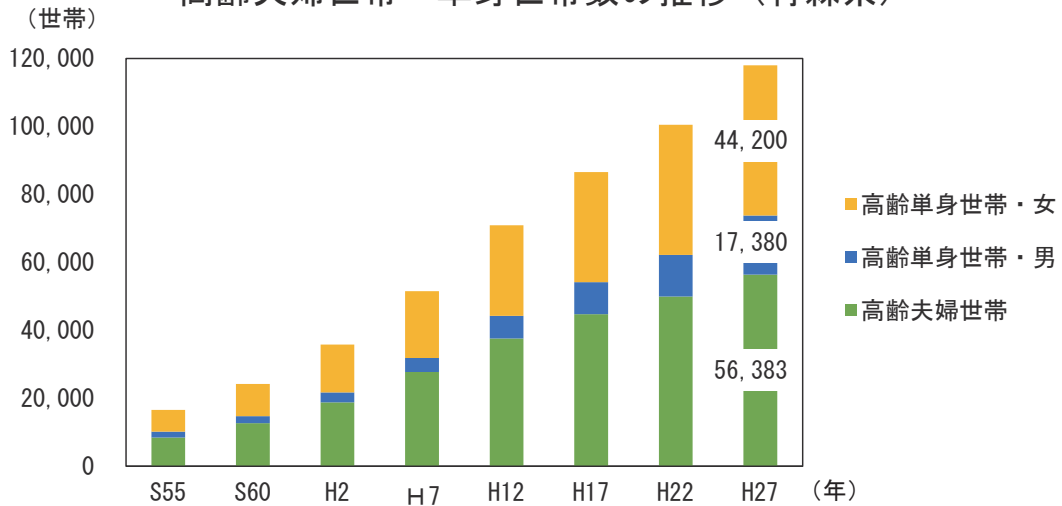
一般世帯（住居と生計を共にしている人の集まり又は一戸を構えて住んでいる単身者等のこと）数は、平成7年以降増加してきましたが、平成27年に減少に転じました。また、一般世帯の1世帯当たり人員は、一貫して減少しています。



総務省「国勢調査」

老年人口割合の増加とともに高齢者世帯数も増加しており、特に、単身で暮らす高齢単身者世帯数が増加しています。

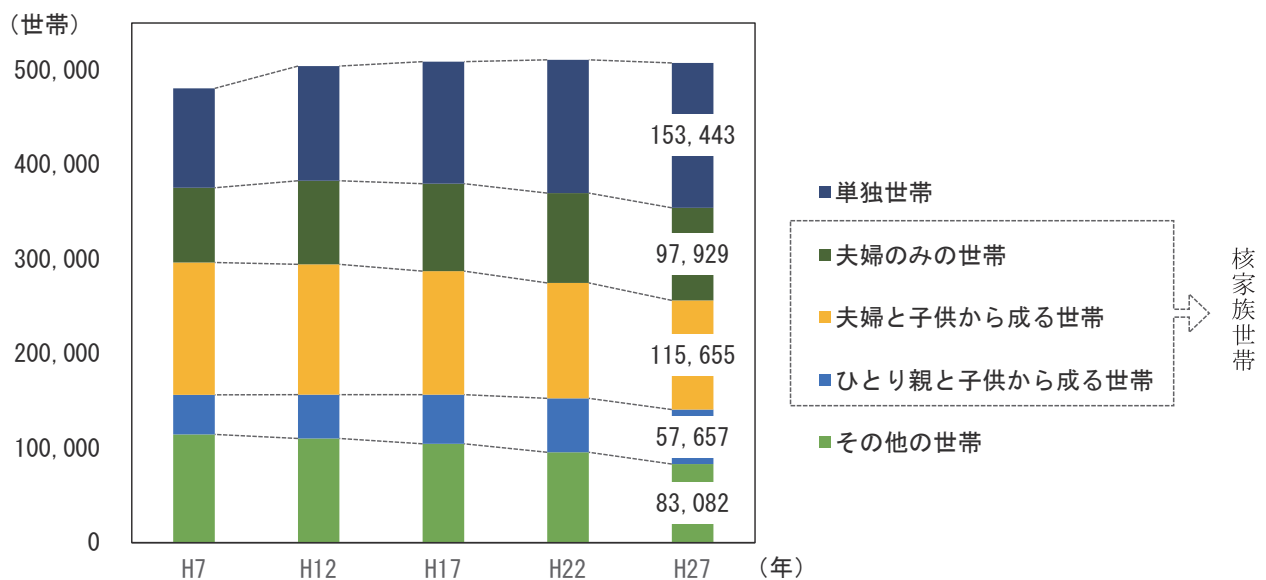
高齢夫婦世帯・単身世帯数の推移（青森県）



総務省「国勢調査」

家族類型別では「単独」、「夫婦のみ」、「ひとり親と子」の割合が増加し、「夫婦と子ども」から成る世帯が減少しています。

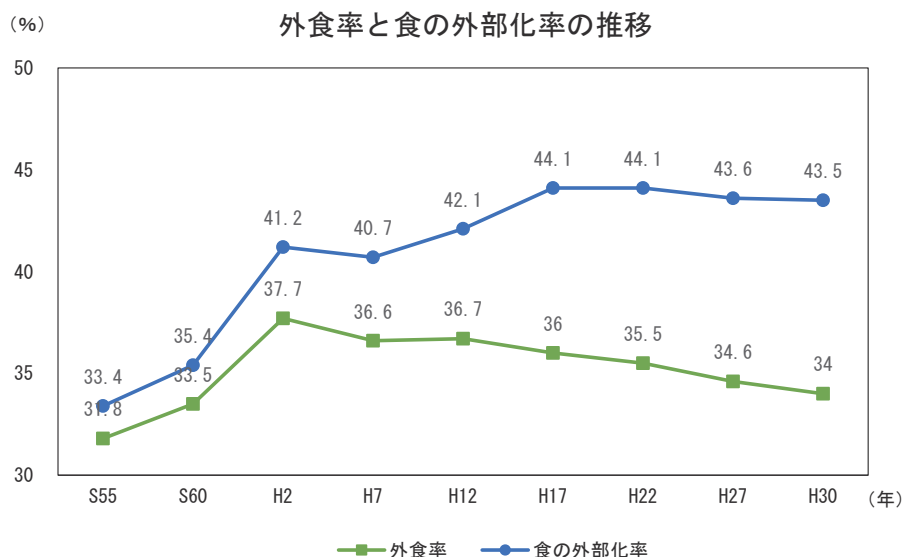
家族類型別一般世帯数の推移（青森県）



総務省「国勢調査」

2) 生活様式の多様化

単身世帯や共働き家庭の増加、就労時間や勤務形態の多様化などに伴い、生鮮食品の支出割合が減少して加工食品の支出割合が増加するなど、**食の外部化**や簡便化が進んできています。また、栄養バランスの偏りや、「孤食」、「個食」などの問題が顕在化するとともに、家庭の味や地域の食文化が継承されにくくなり、家庭や個人の努力だけでは、健全な食生活を実践していくことが難しくなっています。



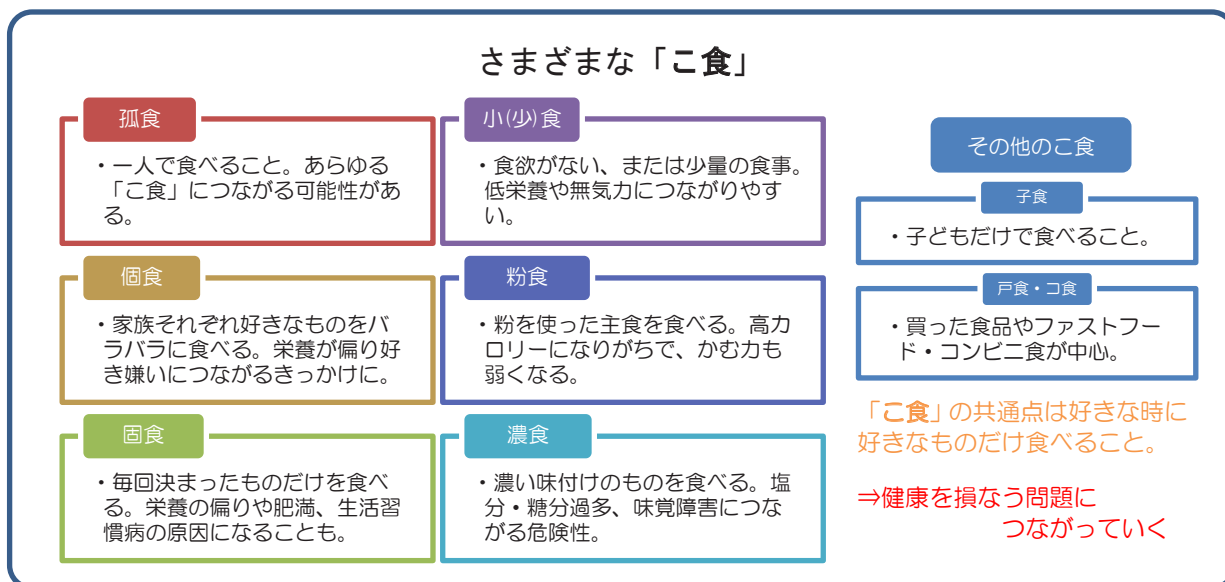
(公財)食の安全・安心財団附属機関外食産業総合調査研究センターによる推計

生鮮食品、加工食品、外食別の食料支出額の推移 (2015年を100とする指数)

食料支出総額 (総世帯) (%)

	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
生鮮食品	100	97	91	85	80	75
加工食品	100	103	105	107	109	111
外食	100	102	100	99	97	95

農林水産政策研究所「我が国の食料消費の将来推計 (2019年版)」



3) 食育の推進によるSDGsへの貢献

2015年9月に国連サミットで採択された「SDGs (Sustainable Development Goals ; 持続可能な開発目標)」の2030年までの達成に向け、国際社会全体で取組が進行しています。

食育の推進は、SDGsの17の目標のうち、特に

目標 2	飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する
目標 3	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する
目標 4	すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
目標 12	持続可能な生産消費形態を確保する

について、貢献することが可能であると考えられています。

食育の推進は、生涯にわたって健全な心身を培うことに資するとともに、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動によって支えられていることについて、感謝の念や理解を深めることにつながります。これらが、持続可能な社会の実現に向けた重要な取組の一つであることを意識しつつ取組を進めるとともに、県民に対し理解促進を図っていくことが重要です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



4) 新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛や在宅勤務の増加等によって在宅時間が増加し、自宅で食事する機会が増えています。このため、家庭における食生活の管理は、ますます重要になっています。

新しい生活様式では、食事の支度を負担に感じ、簡便に利用できる加工食品等の利用が増えることが想定されますが、こうした食事が続くと、塩分や油脂の摂り過ぎにつながるおそれがあります。主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスのよい食事で健康状態を良好に保つことの大切さを再認識しましょう。

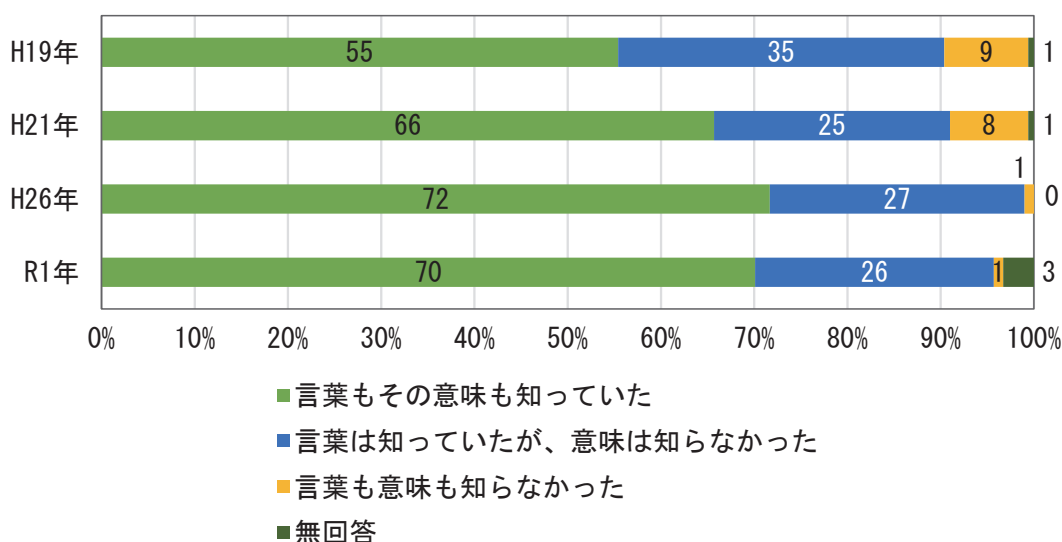
一方で、在宅時間の増加は、家族で一緒に料理をしたり、食卓を囲んだりする時間は、コミュニケーションを深めるとともに、食に関する知識を身に付け、食を大切にする心を育むよい機会となります。



5) 食育に対する県民の意識

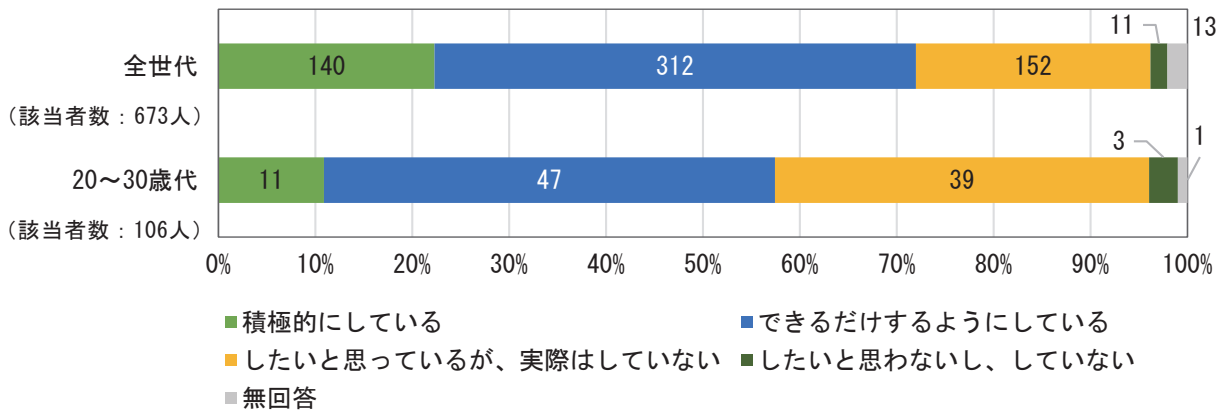
県民の「食育」に対する認知度は、近年、7割程度で横ばいとなっています。また、食育の実践度については、若い世代で、「積極的にしている」「できるだけするようにしている」と回答した人の割合がやや低く、また、「食育」をしていない理由については、仕事などによる忙しさや、食費を安くしたいことを理由に挙げた人が多くなっています。

「食育」の認知度



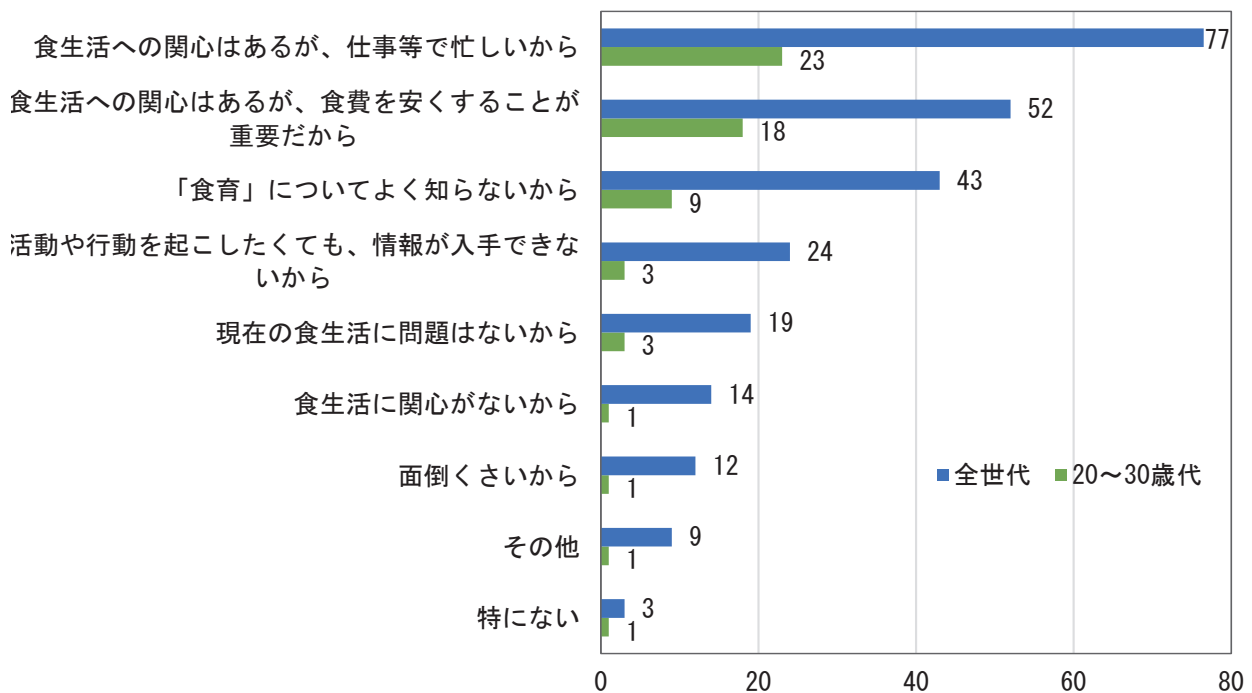
県食の安全・安心推進課「県政モニターアンケート」(H19:177人、H21:188人)、
「青森県ウェブアンケート」(H26:300人)、「食育アンケート」(R1:673人)

「食育」の実践度



県食の安全・安心推進課「食育アンケート」(R1:673人)

「食育」をしていない理由（複数回答）

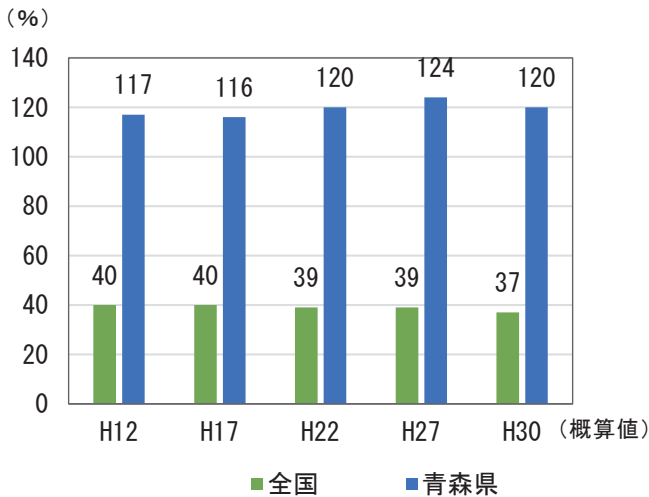


県食の安全・安心推進課「食育アンケート」(R1:673人中「食育」をしていない人)

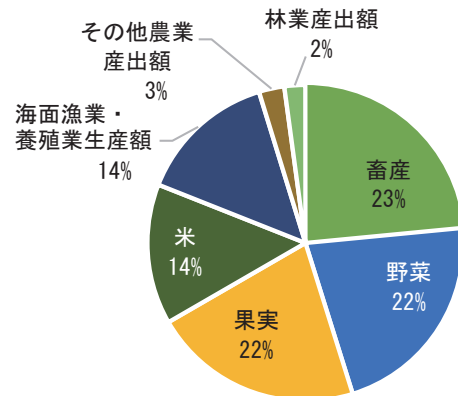
6) 青森県ならではの食の力

青森県の食料自給率は、カロリーベースで120%（平成30年度概算値）と、全国（37%（同））に比べ、極めて高くなっています。また、特定の品目に偏らず、米、野菜、果実、畜産物、水産物がバランスよく生産されています。

食料自給率（カロリーベース）の推移



農林水産業産出額の構成比
(平成30年)



農林水産省「都道府県別食料自給率の推移」

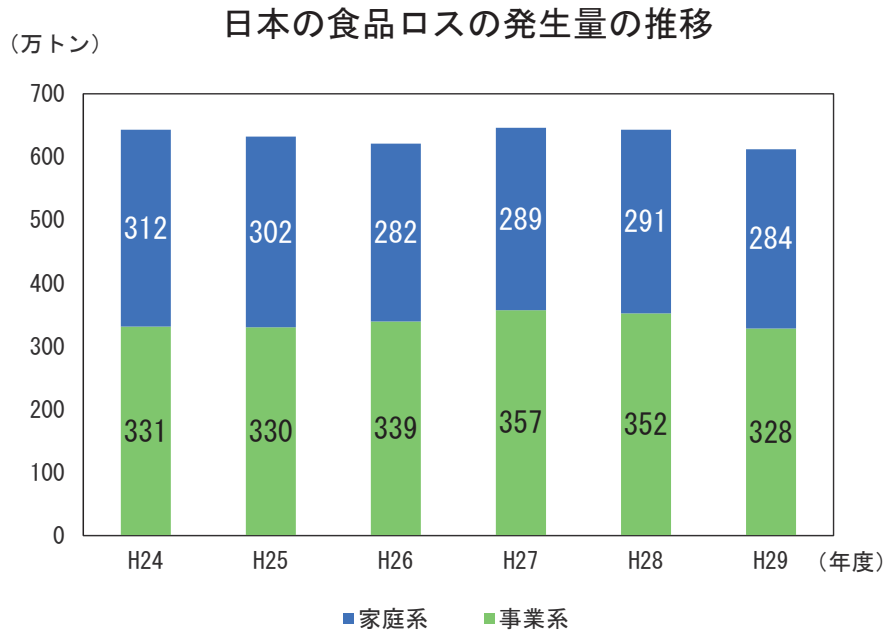
農林水産省「生産農業所得統計」、「生産林業所得統計」、「漁業生産額」（平成30年）

（「林業産出額」には、木材生産額・薪炭生産額を含む。）

7) 食品ロスの状況

日本では、食料自給率が低く、食料を輸入に大きく依存している中、まだ食べることのできる食品が、生産、製造、販売、消費等の各段階において日常的に廃棄され、大量の食品ロスが発生しています。国内の食品ロス量は、近年、やや減少傾向にありますが、平成29年度で年間612万トンと推計され、国民1人1日当たりでは、茶碗約1杯分の御飯の量に相当する約132gとなっています。このうち、事業系の食品ロス量は328万トン、家庭系の食品ロス量は284万トンです。令和元年10月には、多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進するため、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されました。

一方、県内の食品ロス量は、生活系（家庭系）が29,280トン、事業系が56,285トン、合計85,565トンと推計されます（生活系は平成30年度、事業系は令和元年度）。県民1人1日当たりで見ると、生活系が約62g、事業系では約120gとなり、合計すると約182gで、全国値を上回っています。この要因としては、特に食品製造業において、県民1人当たりに換算した事業所数が全国値の約1.6倍であるなど、食品関連事業所の立地が全国平均より多いことなどが考えられます。なお、発生要因を見ると、生活系は「食べ残し」、事業系は、食品製造業では「汚損・破損などによる規格外品」、食品卸売業と小売業では「消費・賞味期限切れ」、外食産業では「食べ残し」が最も多くなっています。



農林水産省食料産業局「食品ロス量（推計値）」

食品ロスの発生量

(単位:千t)

	青森県			全国 (H29推計)		
	生活系 (H30推計)	事業系 (R元推計)	計 (参考値)	生活系	事業系	計
食品ロス合計	29.3	56.3 (100.0%)	85.6	2,840	3,280 (100.0%)	6,120
参考：1人 1日当たり	約62g	約120g	約182g	約61g	約71g	約132g
食品製造業	—	22.9 (40.6%)	—	—	1,210 (36.9%)	—
食品卸売業	—	4.9 (8.7%)	—	—	160 (4.9%)	—
食品小売業	—	9.0 (16.0%)	—	—	640 (19.5%)	—
外食産業	—	19.6 (34.7%)	—	—	1,270 (38.7%)	—

県環境政策課「一般廃棄物組成分析調査」(令和元年度)

「事業系食品ロス実態調査」(令和2年度)

※ 青森県の計は、生活系と事業系の推計年度が異なるため、参考値としています。

【3つの「きる」】

3つの「きる」は、食品ロス・生ごみ削減を行うための3つのコツです。

食材は 使いきる

- ・捨てる部分を少なくして食材は無駄なく使う。
- ・買い物の際は必要な分だけ購入する。
- ・定期的に冷蔵庫の中身をチェックし、期限の近い食材から使う。

料理は 食べきる

- ・作りすぎない。
- ・余った料理は冷凍保存や、アレンジを加えて違う料理に。

生ごみは 水気をきる

- ・生ごみの約8割は水分。
- ・野菜屑や果物の皮は、乾燥させたり、三角コーナーや水切りネットを使って、水気を減らし、ごみの量を減らそう。

青森県食品ロス削減キャラクター
「ゴミヘルズ」



「エシカル消費」を始めませんか

エシカルとは、「倫理的」や「道徳的」という意味で、人や社会、地域、環境に配慮した消費行動のことを「エシカル消費」といいます。

例えば、買物をするときに、価格や品質、安全性だけでなく、その商品やサービスが生み出された背景や、それを消費することによる環境への影響などについて、ちょっと立ち止まって思いを巡らせてみることです。

私たちが普段何気なく購入している食品も、食材が生産・加工され、スーパーの店頭などに並ぶまでには、たくさんの方が関わっています。貧困に苦しむ発展途上国や、福祉施設で作られたものもあるかもしれません。人や社会に配慮された商品を選んで購入すれば、助けを必要としている人々を支援することになります。また、地元食材を選んだり、地元商店で買物したりすることは、地元を応援することにつながります。



8) 持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進

県民が、本県の豊かな「食」を楽しみ、健全で充実した食生活を実践していくためには、自然の恩恵や食に関わる人々の活動の重要性について理解し、恵まれた食の環境が維持されるよう取り組んでいくことが重要です。そのためには、事業者、消費者、行政等の多様な主体が連携し、食品ロスの発生抑制や、環境への負荷を軽減した農業の推進など、食料の生産、製造、販売、消費の各段階で、環境との調和に配慮した食育を推進していく必要があります。

「てまえどり」の実践を！！

「てまえどり」を知っていますか？「1日でも新鮮なものを」と思って、牛乳や乳製品、卵など、スーパーの陳列棚の奥にある賞味期限が長い商品を取っていませんか。その行動を見直して、すぐに使うものは手前から取る！！これも立派な食品ロス削減の取組です。

「てまえどり」の普及は、神戸市のコープこうべが2018年に最初に始め、全国に広がっています。牛乳や乳製品などに表示される「賞味期限」は「おいしく食べられる」期間の目安であり、期限が来たからと言ってすぐに食べられなくなる訳ではありません。奥の商品を買ったけど、期限まで余裕のあるうちに使い切ってしまうこともありますよね。それなら、手前の商品でも十分においしく飲んだり食べたりできたはず。

県の調査では、食品小売業における食品ロスの発生要因の1位は「消費期限・賞味期限切れ」で、なんと約9割！すぐ食べるときには「てまえどり」することが、廃棄食品を減らし、地域全体のエコに繋がります。



環境省食品ロス削減キャラクター
「すぐたべくん」

新たな日常での食育活動

近年、私たちの生活を支える多くの分野でICTやAIの活用が加速していますが、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、食育の分野でもデジタル技術の有効活用は喫緊の課題となりました。

これまで、対面や集合型で行われてきた調理講座や農林漁業体験なども、料理家や農家がリモートやYouTube動画で指導を行ったり、VR（バーチャルリアリティ）体験コンテンツで簡単に農業・農村体験ができるようにしたりするなど、新たな手法が試みられています。

農林水産省では、小中学校などで利用できるよう、食育動画を集めた下記のサイトを公開しています。皆さんも、気軽にのぞいてみませんか。



<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/movie/index.html>

3 青森県の食育推進方向

1) 青森県の食育目標

健康で活力に満ちた『暮らし』と持続可能な『食』の実現

青森県では、安全・安心で豊富な農林水産物がバランスよく生産されるとともに、地域ごとに特有の食文化が生まれ、恵まれた食の環境が整っています。こうした食の豊かさを守り、県民が健康かつ長生きで活動的に暮らせる青森県を目指すため、

「健康で活力に満ちた『暮らし』と持続可能な『食』（食料生産、食料消費、食文化）の実現」を目標に設定します。

目標を実現するため、3つの基本方針を設定しています。

＜基本方向1＞ ライフステージや暮らし方・働き方に対応した食育の推進

子育て家庭、保育所・幼稚園・学校等、企業、飲食店及び量販店等、地域において、それぞれ主なターゲットを設定して取組の充実を図るとともに、相互の連携を深め、子どもから高齢者まで県民のライフステージに応じたきめ細かな食育を進めます。

＜基本方向2＞ 健全で充実した食生活の実現

平均寿命が全国に比較して短いことから、「食」を通じた健康づくりや、食の安全・安心の確保等の取組を推進します。

また、地域コミュニティ（共食の場）における食育活動を推進します。

＜基本方向3＞ 青森の「食」を支える環境づくり

農林水産業が盛んな本県の特性を最大限に生かし、地域の「食」や農林水産業への理解促進、食文化の継承・発展に努めます。

また、食品ロスの削減等、環境と調和の取れた持続可能な食料生産と消費に向けた取組を推進します。

<目指す姿> 健康で活力に満ちた「暮らし」と持続可能な「食」の実現

<基本方向1>

ライフステージや暮らし方・働き方に
対応した食育の推進

子ども・
保護者・
妊産婦

1 子育て家庭における食育

- 望ましい食習慣や生活リズムの形成
- 家庭で楽しい食生活の実践
- 食に対する理解の向上

園児・児童・
生徒・学生

2 保育所や幼稚園、学校等における食育

- 食育指導の充実
- 地元食材を活用し、健康に配慮した給食の提供
- 保護者や地域に対する食育の支援

若い世代・
働き盛り世代

3 企業における食育

- 社員に対する健康づくりの支援
- 社員食堂での健康メニューの提供 など

若い世代・
働き盛り世代
・高齢者

4 飲食店や量販店等における食育

- 飲食店における健康的な料理の提供
- 量販店等における旬の食材や健康的な弁当・惣菜の提供 など

全世代

5 地域における食育

- 高齢単身者世帯等への「食」の支援
- 地域イベント等を活用した共食の機会の拡大 など

<基本方向2>

健全で充実した
食生活の実現

- 1 専門家等と連携した生活習慣病の予防・改善
- 2 食の安全・安心の確保
- 3 地域コミュニティ（共食の場）における食育活動の推進

<基本方向3>

青森の「食」を支
える環境づくり

- 1 販売や交流を通じた「食」や農林水産業への理解促進
- 2 食文化の継承・発展
- 3 食品ロス削減等、持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進

配慮すべき事項

- 1 新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育の推進
- 2 食育の推進によるSDGsへの貢献

<食育推進の体制づくり>

- 全県的な推進体制
- 地域における推進体制
- 人財の育成

生協の「健康づくり活動」

青森県生活協同組合連合会では、生活習慣の改善によって健康寿命が延び、「短命県青森」を返上できることを願い、**県民の健康づくり**をすすめています。「あおもりまるごと健康チャレンジ」は、個々人が健康づくりの目標をもって30日以上取り組むもので、2020年度は4,600人を超える方が参加しました。食習慣の見直しに向けては、「いつ何を食べればよいか」の視点での「**食生活自己チェック表**」等を柴田学園大学（旧 東北女子大学）健康栄養学科と共同で開発しました。また、4年前から健やか力推進センターの協力のもと「生協健やか隊員」を養成し（登録者 291名）、生協店舗等での健康チェックや食生活自己チェックの活動をすすめてきました。

体組成計による内臓脂肪量や筋肉量、手のひらで測定する野菜摂取量、立ち上がりテストによるロコモ度チェックなど、普段の健診などでは体験できない検査の結果に、「こんなはずでは」「気をつけているのになぜ？」との声が飛び交います。

日頃の食生活について自己チェック表で診断をしてみると、若い人に目立つのは朝食の欠食です。また、高齢の方では、食事は取っているが簡単に済ませている方が目立ち、低栄養状態が懸念されます。このままだと、フレイル（虚弱）が心配です。自分の健康状態を知り、食生活についての正しい知識を学び、生活習慣を見直していく取組を、生協はこれからも応援していきます。



企業との連携

「だし活」「だす活」

青森県では、県民の食塩摂取量が全国平均と比較して多いことから、だしのうま味を活用して美味しく減塩を推進する「**だし活**」に取り組んでおり、その取組の一環として、県内メーカー等が県と連携して県産食材を使用した「だし」商品を開発し、「**できるだし**」の名称で販売しています。

また、「だし活」の効果を高めるため、令和元年度から、「旬の野菜」を活用して体内から塩分を排出する「**だす活**」を併せて推進しています。



2) 食育推進の目標値

青森県では、食育推進の目標値として、次のような短期指標や長期指標を設定しています。

(1)短期指標(毎年度進捗状況を把握する指標)

指標名	計画策定時の数値	目標値
1 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている県民の割合	—	70%以上 (R7)
2 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代(20歳代及び30歳代)の割合	—	55%以上 (R7)
3 あおもり食育サポーター等を活用し、食育活動に取り組んだ団体数	124 団体 (R1)	150 団体 (R7)
4 あおもり食育サポーター等による年間活動回数	330 件 (R1)	350 件 (R7)
5 食に関する指導を行っている小・中学校の割合	91.7% (R1)	100% (R7)
6 食育を意識して活動している「共食の場」の割合	—	80%以上 (R7)
7 学校給食における県産食材の使用割合(使用量)	66.5% (R1)	68.6% (R5)
8 食の安全・安心に関する基礎的知識を持ち、自ら判断する県民の割合	79.4% (R1)	85%以上 (R7)
9 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ県民の割合	—	90%以上 (R7)
10 市町村食育推進計画の策定率	85% (R1)	100% (R7)

(2)長期指標(5~10年程度の長い期間で状況を把握する指標)

指標名	計画策定時の数値	目標値
1 朝食の欠食率(成人)	11.1% (H28)	5% (R5)
2 朝食を毎日食べる子どもの割合(小・中学生)	87.7% (R1)	95%以上 (R5)
3 野菜の摂取量(成人)	300 g (H28)	350 g (R5)
4 果物の摂取量(成人)	111.3 g (H28)	200 g (R7)
5 食塩摂取量(成人)	10.5 g (H28)	8 g (R5)

3) 県と県民とが協働して進める食育

「食育月間」「食育の日」

国が定める食育月間である6月と県産食材が豊富に出回る11月を青森県の食育月間とするとともに、毎月19日は食育の日とし、関係機関・団体、地域、行政等が連携して食育啓発活動を重点的かつ全県的に実施することで、県民へ食育の普及と定着を図ります。

「青森のおいしい健康応援店」

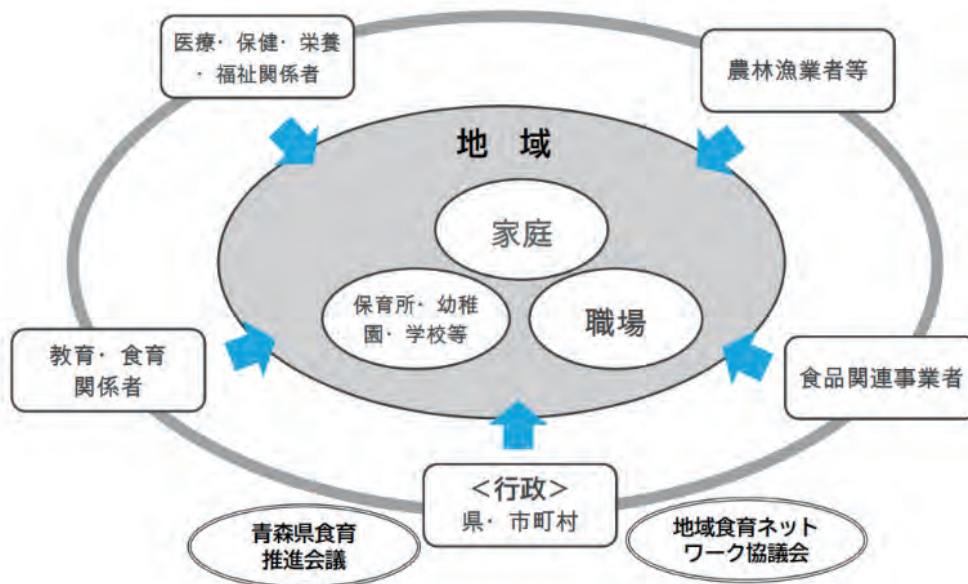
県民が外食等を利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加を踏まえた食事を提供している飲食店等で、県が認定します。認定メニューとして、エネルギー控えめメニュー、塩分控えめメニュー、野菜たっぷりメニューの3種類があります。

「ふるさと産品消費県民運動」

県産品（ふるさと産品）に対する愛用意識の高揚と利用の促進を図りながら、県民の健康で豊かな食生活の実現と、「ふるさとを誇りに思う心」を醸成することを目的に、平成13年からスタートした運動。この運動の趣旨に賛同し、ふるさと産品の販売や利用促進のための自主的な取組、PR活動を積極的に行っている県内のスーパーマーケットなどの小売店、ホテル・旅館、飲食店などを、「ふるさと産品消費県民運動協力店」として登録しています。

「地域に根ざした新たな食育の取組」

市町村及び地域食育ネットワーク協議会参画関係者・団体等は、企業や民間団体、県民等による食育の取組を支援します。



4) 食育推進のために活躍する人々

「青森県食育推進会議」

県の食育に関する有識者等で構成され、青森県食育推進計画に基づく施策の進捗状況を管理・評価し、必要な提言を行います。

「あおもり食育検定委員会」

県内の大学等で構成される「あおもり食育検定委員会」では、県民一人ひとりが食への理解を深め、自発的に周囲に食育を普及啓発できるよう、本県の豊かな農林水産物や食文化などの知識を有する者を認定する「あおもり食育検定」を実施しています。

あおもり食育検定 認定者数

実施年度	H23	H24	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
認定者数	383人	217人	227人	246人	315人	307人	203人	222人	276人	140人	133人

(平成 23・24 年度は県が実施。平成 25 年度は未実施)
県食の安全・安心推進課調べ

「あおもり食育サポーター」

地域の保育所や学校などにおいて、食に関する講話、郷土料理などの調理実習や農林漁業体験の指導を行う県登録の食育ボランティア制度。あおもり食育サポーターの活動を調整する事務局では、食育サポーターへの助言や指導のほか、活動受入先への食育活動メニューの提案などを行っています。

あおもり食育サポーター登録者数

年度	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
登録者数	182人	176人	151人	169人	158人	154人	121人

「あおもり食命人」

「新鮮で安全・安心な旬の県産食材を活かした健康的な食事（＝いのちを支える食）をつくる人」という意味の造語で、平成 25 年度から県が独自にスタートさせた取組。県が実施した育成研修を修了し、「あおもり食命人」として登録された外食・中食事業者が、県内各店舗等において健康的な食事を提供しています。

あおもり食命人登録者数（令和 5 年 3 月末現在）

業 態	登録者数	料理提供店舗数
外食	76人	63店
中食	28人	63店
施設給食（病院・保育園）	23人	18店
その他	13人	—
合計	140人	144店

あおもり食育サポーター、あおもり食命人の食育活動回数

年度	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
活動回数	102回	205回	298回	330回	206回	216回	232回

県食の安全・安心推進課調べ

「食生活改善推進員」

地域住民の健康づくりを食生活の分野から推進しているボランティアで、国内では昭和30年頃以降から活動しています。県内では、市町村が実施する養成講座の修了者が対象となっており、地域における講習会等をとおして多くの実績をあげています。

「地域食育ネットワーク協議会」

地域における食育関係のネットワークづくりを進めるため、食育関係者・団体・機関等で構成され、食育推進体制の強化に努めます。また、同協議会に参画する関係者・団体等は、連携・協力して、情報交換、研究調査、研修、イベント、出前講座の実施など、地域の実情に応じた食育を推進します。

「栄養教諭」

学校における食に関する指導を進める上で、中核的な役割を担う教諭のことで平成17年度から配置が始まり、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、「食に関する指導」と「学校給食の管理」をその職務としています。

食に関する指導では、

- ①生活習慣病（肥満、偏食）の予防や食物アレルギーへの対応など、児童生徒に対する個別的な指導、
- ②給食の時間や学級活動、教科指導、学校行事などの時間における、学級担任等と連携した集団的な食に関する指導、
- ③他の教職員や家庭、地域と連携した食に関する指導を推進するための連絡・調整などを行っています。



「管理栄養士・栄養士・調理師養成施設」

食育指導者となり得る人財を養成し、その活動を支援します。

【「あおもり型」給食】を実践してみましょう！

青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身に付けてもらいたいことを次の5つのコンセプトとしてまとめたものです。

習慣化するためには学校給食のみならず、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく必要があります。

- 「塩分」ひかえめ（小学生2.5g未満、中学生3g未満）
- 「野菜」たっぷり（小学生100g以上、中学生120g以上）
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」しっかり
- 「あおもり」に感謝



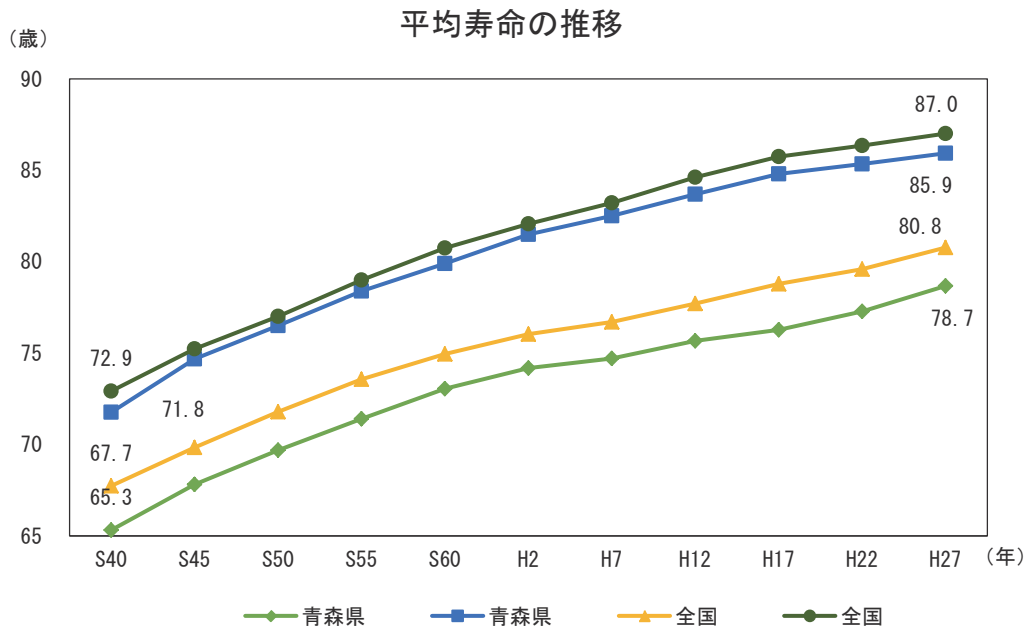
第3章 食と健康

出典：第4次青森県食育推進計画（計画期間：令和3年度～令和7年度）
健康あおり21（第2次）改訂版

1 青森県民の食と健康

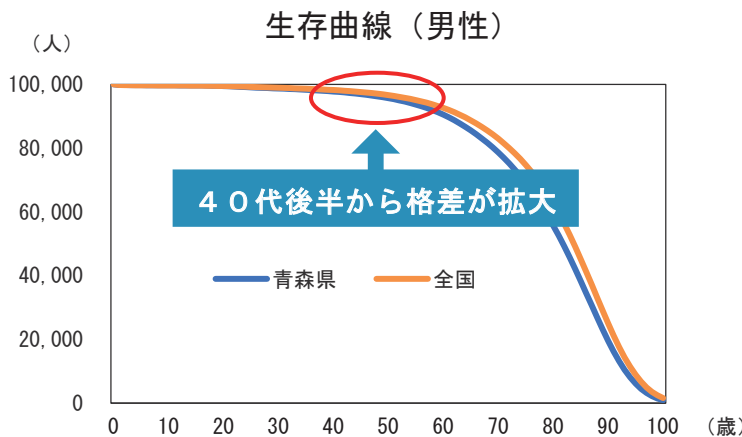
1) 平均寿命の推移

青森県の平均寿命は、年々延びているものの、男女とも全国最下位の状態が続いており、全国との格差の縮小が課題となっています。これは、がん、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣による要因で引き起こされることが多い生活習慣病による死亡率が高く、高い喫煙率や過度の飲酒のほか、不適切な食生活や運動不足からくる肥満などの問題が多いことに起因すると考えられています。



厚生労働省「都道府県別生命表」

なお、全国との格差が大きい男性について、青森県と全国との年齢ごとの生存数を比べてみると、生存数の格差は40歳代後半から開き始めており、若い世代から健康維持の取組が必要であることが分かります。

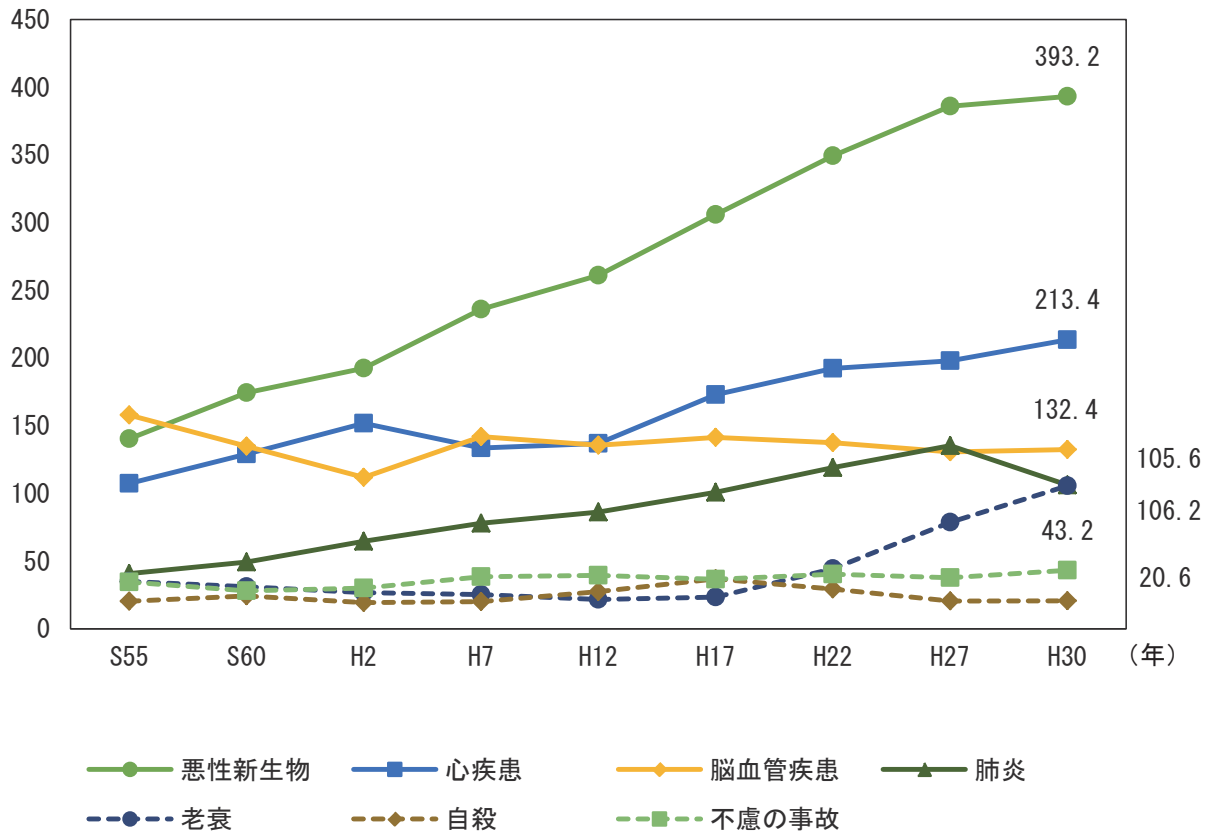


※ 左の図は、0歳の時点での人口を10万人として、何歳のときに何人生存しているかを表す。

厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」

主要死因別死亡率（人口10万対）の経年変化（青森県）

（人口10万対）



厚生労働省「人口動態調査」

2) 健康寿命

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、本県の健康寿命は平成28年で男性71.64歳、女性75.14歳となっています。平均寿命と健康寿命の差を縮小することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐことが期待できます。

●健康寿命（平成28年）

	青森県	全国
男性（平均寿命との差）	71.64歳（7.03歳）	72.14歳（8.63歳）
女性（平均寿命との差）	75.14歳（10.79歳）	74.79歳（12.22歳）

厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の分析と増進対策効果検証に関する研究」

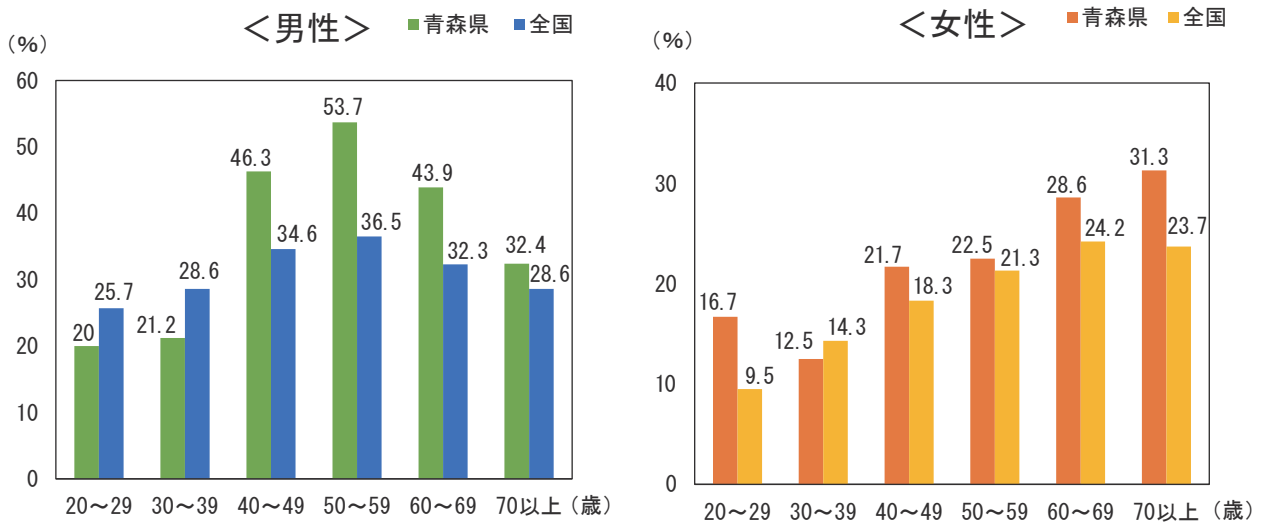
3) 食に関する健康問題

ア 肥満

青森県の成人の肥満者（**BMI** 25以上の人）の割合は、平成28年度で男性38.8%、女性24.7%となっており、全国と比較すると男女とも高くなっています。また、令和元年度の**肥満傾向児**の割合は、男女ともに全ての学年で全国よりも高く、子どもの頃からの肥満予防が課題となっています。

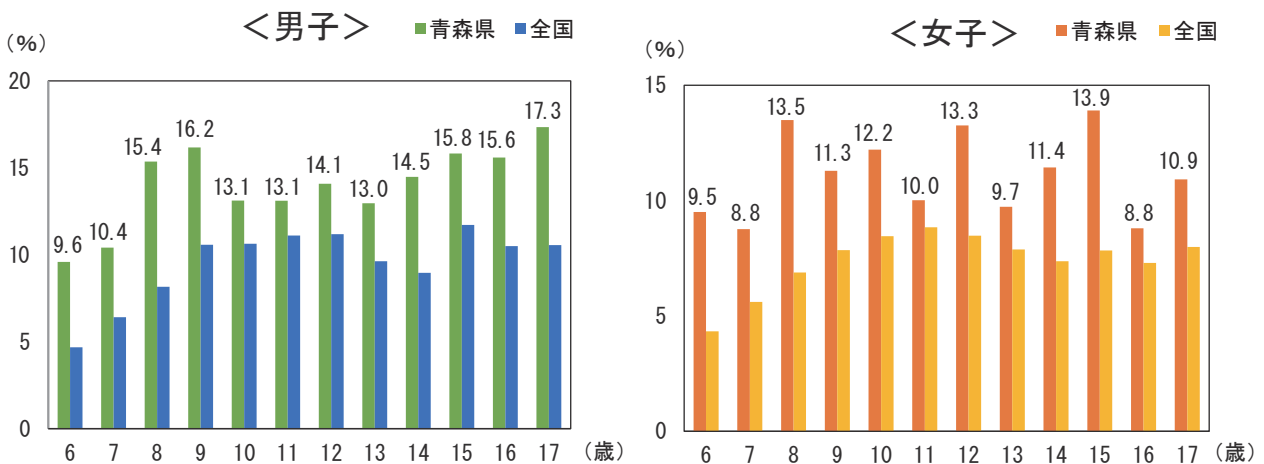
※ 肥満傾向児：性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度20%以上のもの。

成人の肥満者の割合（平成28年度）



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」
 県がん・生活習慣病対策課「平成28年度青森県県民健康・栄養調査」

児童生徒の肥満傾向児出現割合（令和元年度）



文部科学省「令和元年度学校保健統計調査」

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ 血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積による肥満（内臓脂肪型肥満※）が原因となっていることが多く、これに加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といった状態が重複した場合には、心疾患、脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。

内臓脂肪は、食生活の見直し、適度な運動により減らしていくことが可能で、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群に対して運動指導や食生活の改善を行うことは、生活習慣病の予防につながります。

このような背景のもと、平成 20 年度から、健康保険組合、国民健康保険などに対し、40 歳以上の加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と、生活習慣見直しのサポートを行う「特定保健指導」の実施が義務付けられることとなっています。

※ 内臓脂肪型肥満

「内臓脂肪型肥満」は、内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積しているタイプの肥満で、上半身に多く脂肪がつくため、「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、男性に多く見られます。内臓脂肪が多くなると、内臓脂肪から出ているアディポサイトカイニンというホルモンのような物質のうち、高血圧や脂質異常症、糖尿病、動脈硬化などになりやすくなる物質が多く分泌されるようになるといわれています。

内臓脂肪蓄積は、CT スキャンでおへその位置で体を輪切りにしたときの内臓脂肪面積が 100 cm² を超えているものをいうが、これに相当する目安としてウエスト周囲径（男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）が採用されています。



イ 高齢者の低栄養

高齢者については、栄養の不足等により身体機能等が低下する「フレイル（虚弱）」の予防が全国的な課題になっています。

「フレイル」とは、年齢を重ね、心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態のことで、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイル予防のポイントは、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つです。

このうち、**栄養（食事のとり方）**については、次の点を心がけましょう。

- ① 朝・昼・晩、3食しっかり食べましょう。
- ② 「主食・主菜・副菜」を組み合わせる食べましょう。（1日2回以上）
- ③ いろいろな食品を食べましょう。

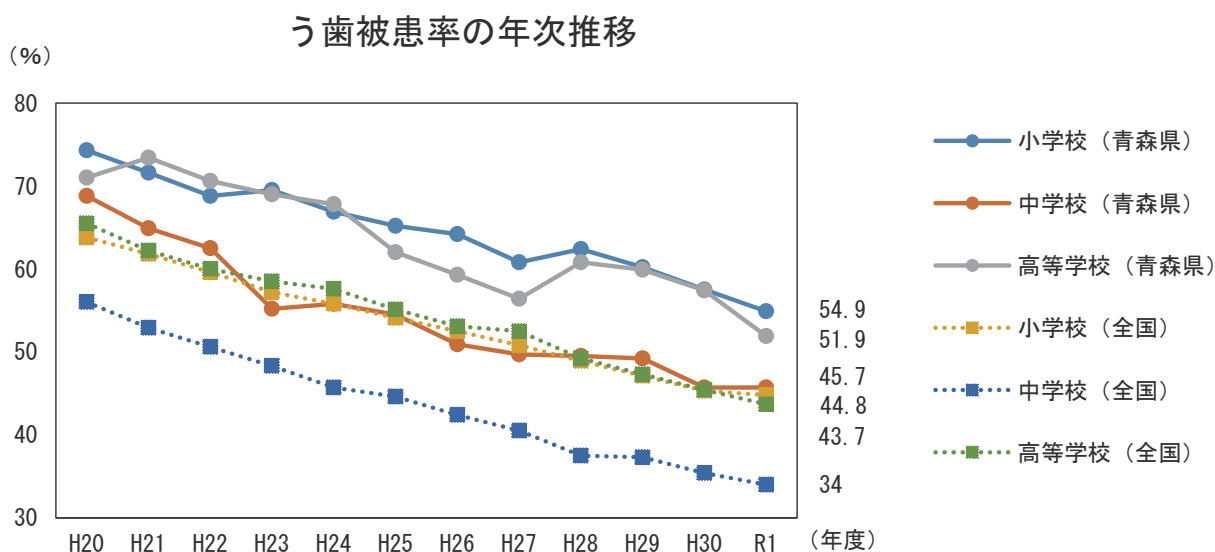


たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などから、たんぱく質をしっかり取るよう心がけましょう。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

<参考>厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」
令和元年度 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

ウ 児童生徒のう歯（虫歯）被患率

青森県では、小学校、中学校、高等学校とも、う歯被患率は減少傾向にありますが、全国と比較すると高く、依然として差が大きい傾向にあります。



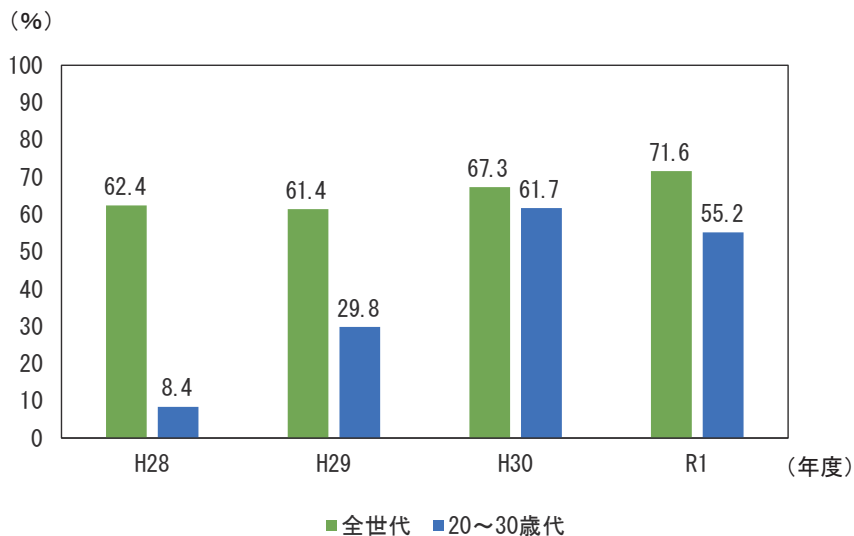
文部科学省「学校保健統計調査」

エ 若い世代の食生活の傾向

20～30歳代の若い世代は、家庭や学校といった「食育の場」から離れ、一人暮らし等で生活が不規則になりがちです。他の世代と比較して、バランスのとれた食生活を送っている割合や、野菜・果物の摂取量が少なく、朝食の欠食率が高くなっています。

また、魚介類の1人当たりの消費量が全国的に減少を続ける中、40代以下の世代の摂取量は、50代以上の世代と比べて顕著に少なくなっています。

主食、主菜、副菜を基準にバランスのとれた食生活を送っている県民の割合（青森県）

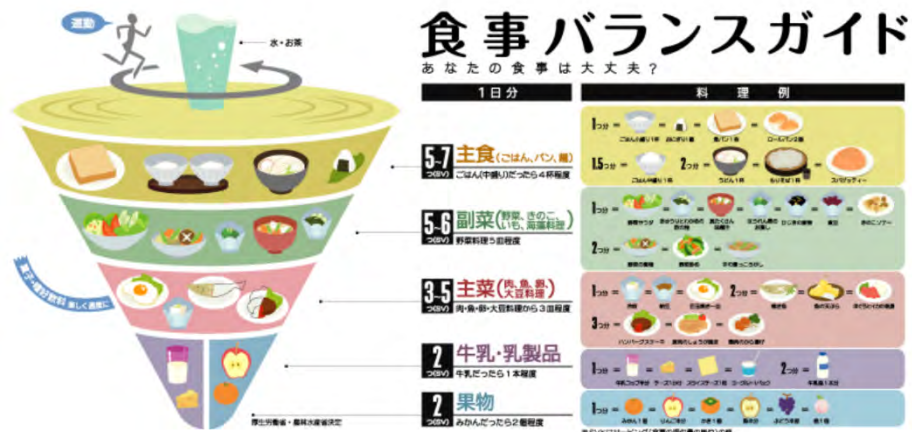


県食の安全・安心推進課「食育アンケート調査」

【食事バランスガイド】

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

食事バランスガイドは、栄養素ではなく料理の組み合わせを示すことにより、比較的簡単に日々の食事の良し悪しを振り返ることができるほか、何をどれだけ食べたら良いかを理解できるため、栄養バランスに配慮した食生活実践のためのツールとしてさまざまな場面で活用されています。



2 食生活の改善

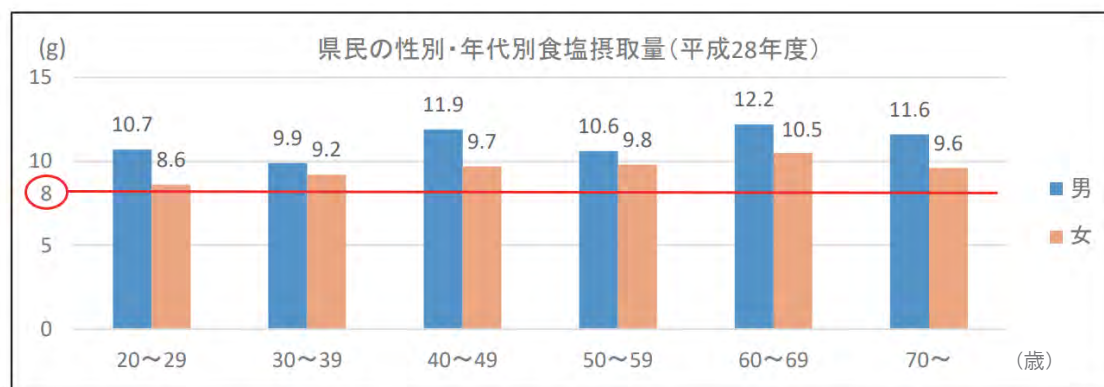
生活習慣病の予防・改善や健康寿命の延伸などの健康課題を解決するためには、県民一人ひとりが「食と健康」に関する知識を備え、理解を深めることが必要です。

1) 食塩摂取量

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では 18 歳以上のナトリウム(食塩相当量)の一日当たりの目標量を、男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満と定めています。さらに、高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための目標量は、18 歳以上の男女ともに 6.0g/日未満とされました。諸外国と比べても日本人の塩分摂取量は多く、WHO（世界保健機関）では一日当たり 5 g/日未満を推奨しています。

和食は、さまざまな利点があるものの、塩分が多いことも大きな特徴であり、特に青森県の食事は塩辛いことが知られています。

「健康あおもり 21(第2次)改訂版」(2013 年度～2023 年度)の食塩摂取量の目標値 8 g/日未満です。しかし、青森県の成人の食塩摂取量は、2016 年度(平成 28 年度)で男性 11.3g、女性 9.7g と全国(男性 10.8g、女性 9.2g)より多くなっています。



(出典:平成 28 年度「青森県県民健康・栄養調査」結果)

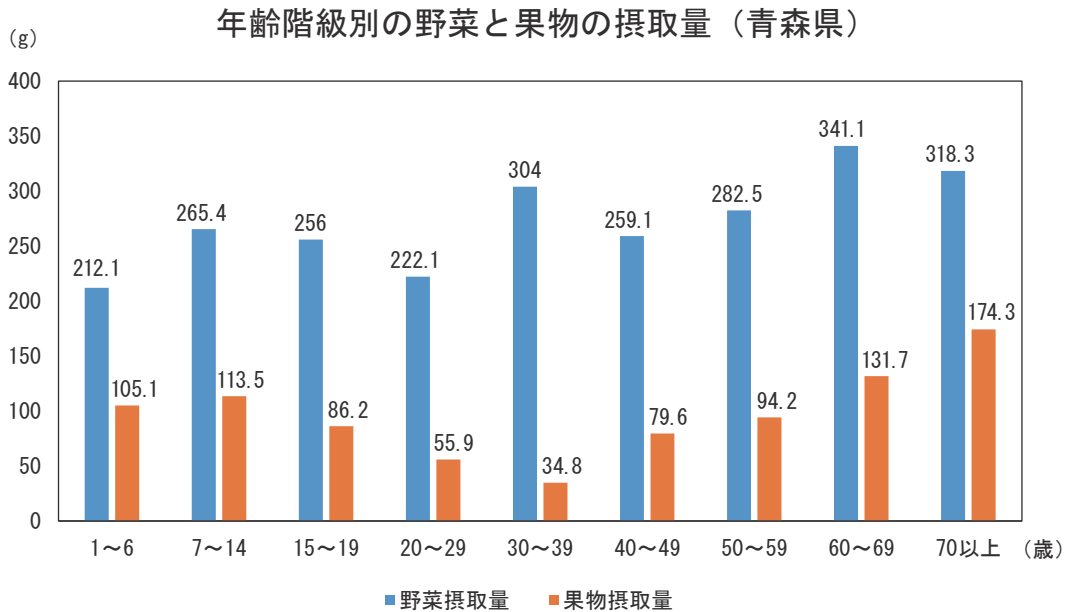
【減塩のコツ】

- ① うまみを上手に利用
- ② 香辛料や香味野菜を使う
- ③ 酸味を利用
- ④ 油脂で香りとコクを出す
- ⑤ 香ばしい焦げの風味をつける
- ⑥ 材料の表面に味をつける
- ⑦ 献立には薄味のものとしっかりした味付けを組み合わせメリハリをつける
- ⑧ 料理は適温にする
- ⑨ 食物繊維、カリウムを含む食品を食べる
- ⑩ 食べる時にしょうゆ、ソースなどをつけすぎない



2) 野菜と果物の摂取量

青森県の野菜摂取量の平均値（20歳以上）は300.2gであり、男女別にみると男性305.9g、女性295.4gです。「健康あおもり21（第2次）」の目標量（350g/日）以上摂取している者の割合は33.7%で、最も多く摂取している年代は60代の341.1gです。また、7～14歳における野菜の摂取量について、目標量（250g/日）以上摂取している者の割合は48.9%です。



県がん・生活習慣病対策課「平成28年度青森県県民健康・栄養調査」

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれており、これらの栄養素は、身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがあります。さらに、体から塩分を排出する働きのあるカリウムも多く含まれています。野菜の種類によって、多く含まれる栄養素の種類も異なるので、同じ種類の野菜ばかりではなく、できるだけ多くの種類で350gを食べることが望ましいです。

350グラムの野菜を調理すると、小皿（小鉢）5皿分位の料理になります。従って、小皿（小鉢）5皿の野菜料理を食べることで、目標の350グラムを食べることができます。

現在男性・女性ともに1皿程度の野菜が不足しています。今の生活に、もう一皿分の野菜料理をプラスしましょう。

小皿・小鉢で5皿分の例



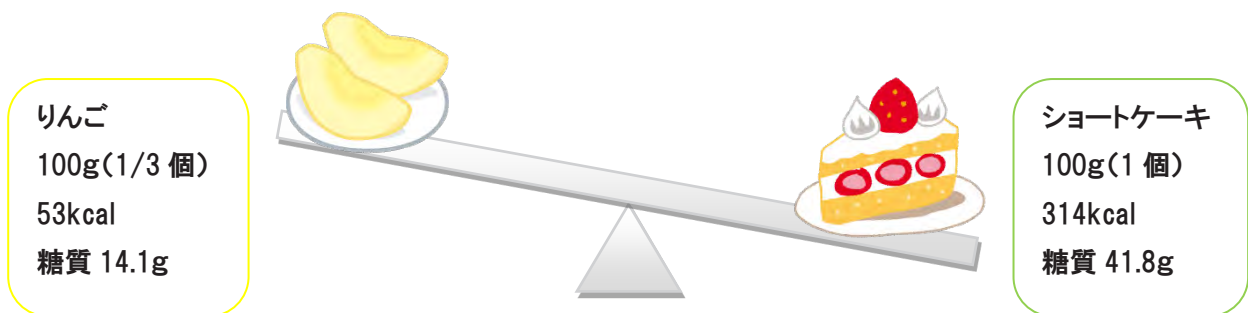
出典：
青森市HP 「毎日プラス1皿の野菜 野菜を1日350gグラム食べよう！」を一部改変

果実は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっており、厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日200g以上の果実を食べることを目標にしています。しかし、果実を食べる量は減少しており、全ての年代において、その目標量に達していない状況です。

果物200gの目安として、青森県の代表的な果物であるりんごなら2/3個、スチューベンで1房です。その他としては、バナナで1.5本分、キウイフルーツで2個分、みかんで2個分です。

果物にはタンパク質分解酵素が含まれているものが多く、肉・魚料理と組み合わせることで、消化を助けるとともに、体内の脂質の酸化を防いだり、余分な脂質の排泄を促す成分も多く含まれていますので、脂質の多いメニューの時には、果物の摂取が特に重要です。

また、果物は甘いので太ると考えている人もいるようですが、100g当たりのカロリーは、ショートケーキの2割程度、糖質も3割程度で、かつ脂質はほとんど含まれないので、間食には果物を取り入れるのもいいでしょう。



「青森りんごで健康応援隊」の食育活動

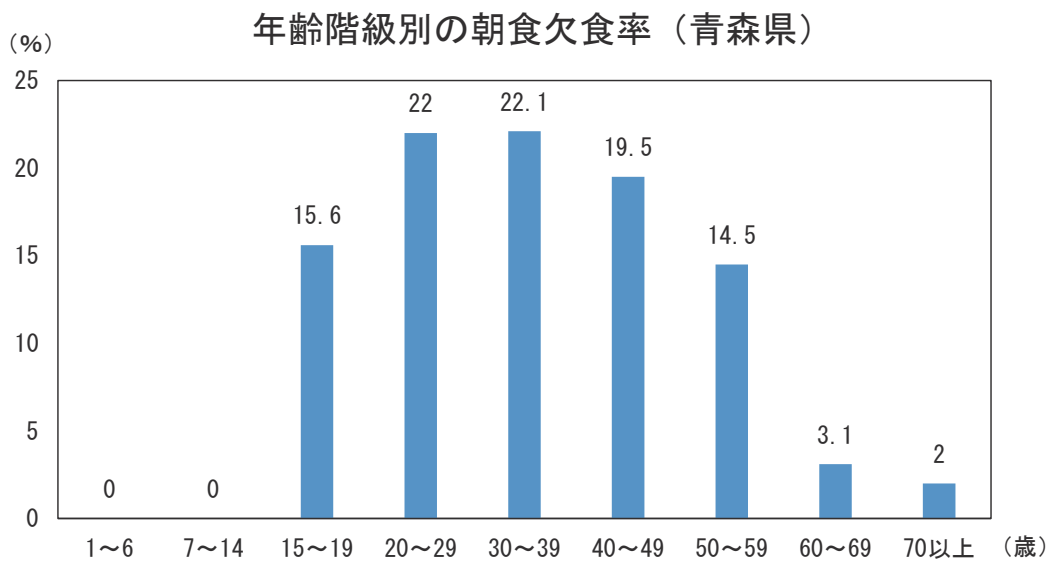
総務省の家計調査によると、令和元年のりんごの一人当たり年間購入量は3.6キログラムと、10年前の約8割に減少しています。県では、りんご生産者の他、あおもり食育サポーター、食生活改善推進員、野菜ソムリエ、あおもり食命人など、日頃から県内で食育活動に取り組んでいる方々を対象に、りんごの作業体験や健康機能性などを学ぶ研修会を開催し、修了した83名を「青森りんごで健康応援隊」として登録しています。

「青森りんごで健康応援隊」は、県が行う県内小学校での「青森りんご出前授業」や、県と市町 村等が連携して開催する「親子向けりんご出前講座」の講師等として、県民の皆様へのりんご食習慣づくりに協力いただき、さらに、令和2年度は、「青森りんごで健康応援隊」が構成員となっている団体が自らのアイデアで、りんごを食べたくなるオンライン講座、青森りんごかるたの制作、りんご絵本制作コンテスト、りんごの絵付け体験講座、りんごのおかずレシピづくりなど、コロナ対策を図りながら様々なアプローチの仕方でありりんご食習慣づくりを推進する活動を展開しています。

皆様も身近なイベントに参加し、青森りんごを毎日の食生活に取り入れるきっかけにしてみませんか。

3) 朝食の欠食率

朝食は身体が活動するための準備を整える重要な役割をもっています。しかし、**欠食**（※「何も口にしない」「菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた」「錠剤・カプセル・顆粒のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみ」と回答した者の合計）する人が近年増加しています。平成 28 年度の調査では、全年代合計の欠食率は 10.0%で、平成 22 年度に比べて 0.4 ポイント減少しましたが、40 代では平成 22 年の 17.5%に比べて 2.0 ポイント、50 代では平成 22 年の 12.4%に比べて 2.1 ポイント増加しています。



県がん・生活習慣病対策課「平成 28 年度青森県県民健康・栄養調査」

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切ですが、子どもの基本的な生活習慣が大きく乱れていることから、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、地域一丸となった取組が重要な課題となっています。

このため、文部科学省において、平成 18 年度から、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進し、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。



【朝食の効果】 (文部科学省「子どもの生活リズム向上ハンドブック」より)

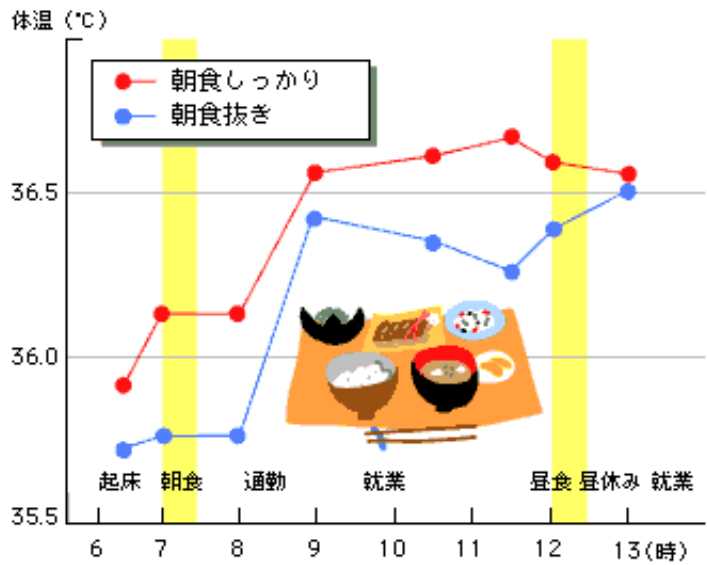
①朝食による体温の上昇効果

口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門のことを消化管といいます。これらは、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめ、それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

1日の体温リズムは、朝食の摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。

朝食欠食の場合には、通学や通勤

の歩行などによる筋肉運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、その体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持することができず、昼食後に最高値に達していることがわかります。身体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中を充実して活用するためにも朝食をしっかりと食べるのが重要です。



(出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」)

② エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は、寝ている間にもエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーやエネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないこととなります。朝食の摂取状況が学力と関連することが言われていますが、脳にしっかりとエネルギーが供給されているか否かが関係しているのかもしれませんが、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作りましょう。

③ 便秘の予防

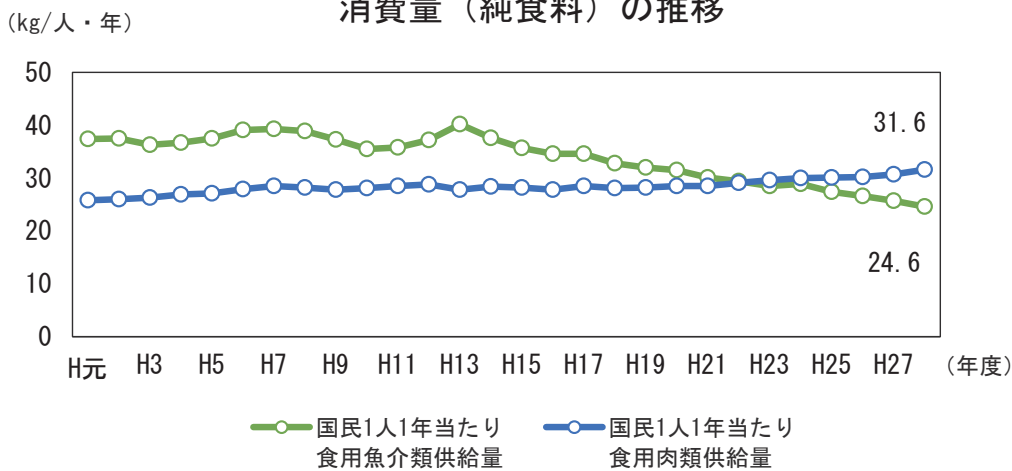
朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。朝食欠食により生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

4) 魚介類の消費量

青森県は日本海、津軽海峡、太平洋と三方を海に囲まれ、中央には大型の内湾である陸奥湾を有しており、新鮮な魚介類の宝庫となっています。総務省の家計調査によると、青森県（県庁所在市）は魚介類消費量全国1位、魚介類消費金額は7位となっており、魚介類を比較的多く食している地域です。

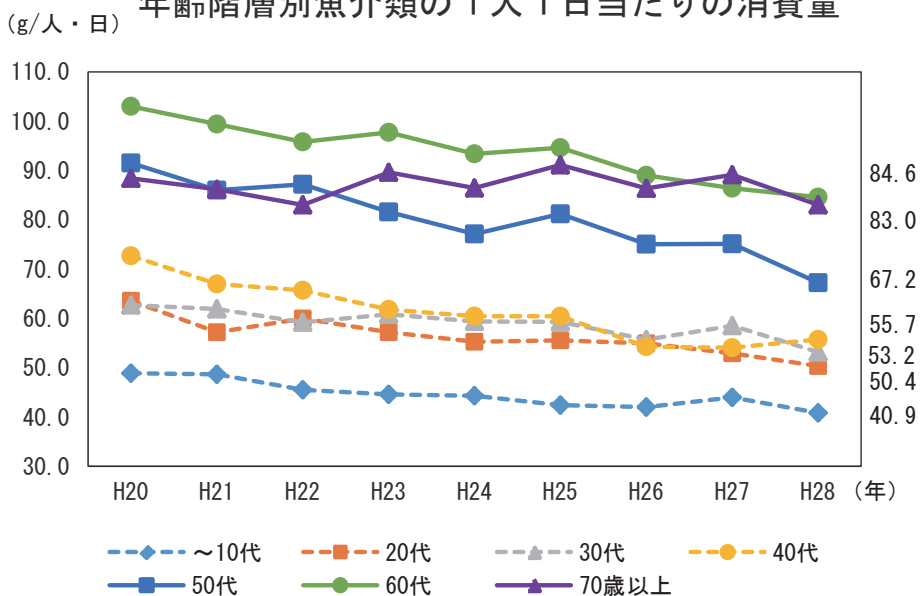
しかし、10年前と比較すると、魚介類全般の消費額は1世帯当たり約10,000円減少しており、特に生鮮魚介類は約8,000円も減少しています。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、魚介類消費量は全国的かつ全世代で減少傾向にあり、特に40代以下の若者世代の消費量が少ないことがわかっています。

食用魚介類及び肉類の1人1年当たり消費量（純食料）の推移



農林水産省「食料需給表」

年齢階層別魚介類の1人1日当たりの消費量



厚生労働省「国民健康・栄養調査」

魚介類は、良質の動物性タンパク質を含む一方で、カロリーが低いという特徴があります。また、魚介類には、ビタミン（D、E、B12）、必須ミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム等）などの栄養素や、高度不飽和脂肪酸（DHA：ドコサヘキサエン酸、EPA：エイコサペンタエン酸）をはじめとする、多様な機能性成分など、私たちの体に必要なものが多く含まれています。

魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあり、水産物を食べることが、私たちの健康維持に役立つことも明らかになっています。

毎日の食卓に魚介類が入っているか確認してみましょう。



若者世代は魚好き？魚嫌い？

日本人は魚が嫌いになってしまったのか、というと、そうではないようです。（一社）魚食普及促進センターが20～60代の世代に対して行ったアンケート調査によれば、どの年齢層でも9割以上が魚料理に対して好意をもっていました。

県では、若者世代にもっと魚介類に触れ、身近に感じることで魚食の習慣化につなげるため、「大学生」や「社会人」等の20～40代に対して、漁業者等と連携し、捌き方の講習や、実際に漁船に乗って漁業現場を体験してもらう取組を実施することとしています。

このことがきっかけで、若者世代がたくさん魚を食べるようになってくれることを期待しています。



漁業者と大学生の交流

3 食生活指針

食生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定しました。

食育基本法の制定、「健康日本21（第二次）」の開始、食育基本法に基づく第3次食育推進基本計画などが作成され、食生活に関するこれらの幅広い分野での動きを踏まえて、策定から16年が経過した平成28年6月に食生活指針を改定しています。

1) 食生活指針とは？

毎日の食生活そのものを見直すきっかけとするために作られたのが、食生活指針です。食生活そのものを振り返ることで、私たち一人ひとりの健康状態を改めて考えるだけでなく、家族・社会・文化、さらには、世界全体の食料問題にも意識を向けることができます。

【食生活指針 10項目】

食事を楽しみましょう。

- ▷毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ▷おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ▷家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ▷朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ▷夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ▷飲酒はほどほどにしましょう。

適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- ▷普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- ▷普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ▷無理な減量はやめましょう。
- ▷特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。



主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ▷多様な食品を組み合わせましょう。
- ▷調理方法が偏らないようにしましょう。
- ▷手作りとお食いや加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ▷穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ▷日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。



野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ▷たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ▷牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- ▷食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- ▷動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ▷栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

- ▷「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ▷地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ▷食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ▷地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- ▷まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ▷調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけましょう。
- ▷賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- ▷子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- ▷家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ▷家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- ▷自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

4 日本型食生活

「**日本型食生活**」とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海草、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった昭和 50 年代ごろの食生活が理想に近いとされており、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。

このため、「日本型食生活」を実践していくことで、各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承につながることを期待されます。近年、生活習慣病が増加しているため、こうした偏りのない食事の良さが、今、改めて見直されています。



1) あおもり型食生活指針

青森県でも国の食生活指針を受け、平成 14 年度に県産農林水産物を積極的に取り入れて食生活を改善していくため、「**あおもり型食生活指針**」を作成して、その普及に努めています。

【あおもり型食生活指針】

◆食事を楽しみましょう

- ・食事はたのしくおいしくたべましょう
- ・手作りの食事を心がけましょう

◆バランスのよい食生活で適正体重を維持しましょう

- ・主食、主菜、副菜を基本に栄養バランスのよい食生活を
- ・果物を 1 日 1 回以上、野菜を毎食 1 品以上食べましょう
- ・手作り と 外食や加工食品、調理食品を上手に組み合わせましょう
- ・食事量と運動のバランスをとりましょう

◆あおもりの豊かな食材を活かした料理をとりいれましょう

- ・県産の旬の食材を活用して自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう
- ・地域の食材を活かした伝統料理や、新しく工夫した料理を作ってみましょう

◆あおもりの環境に優しい食生活を心がけましょう

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう
- ・家庭内の食材を点検して、無駄なく使いきりましょう



第4章 食の安全・安心

1 食中毒予防

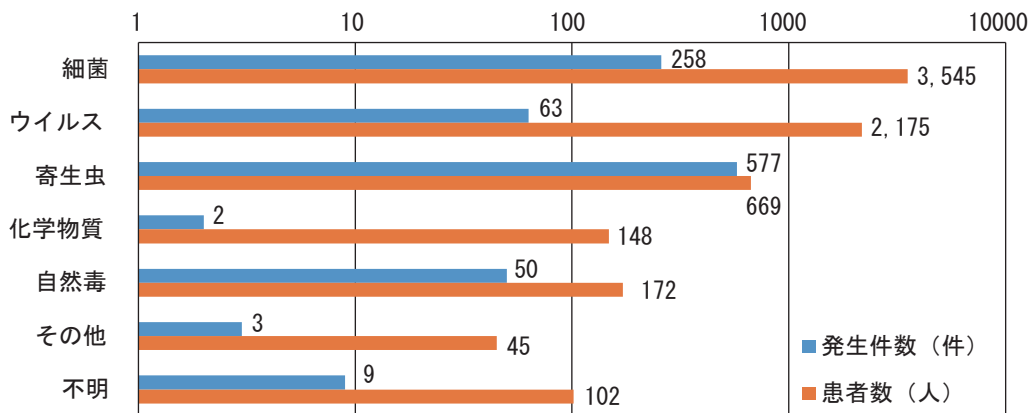
1) 食中毒とは

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

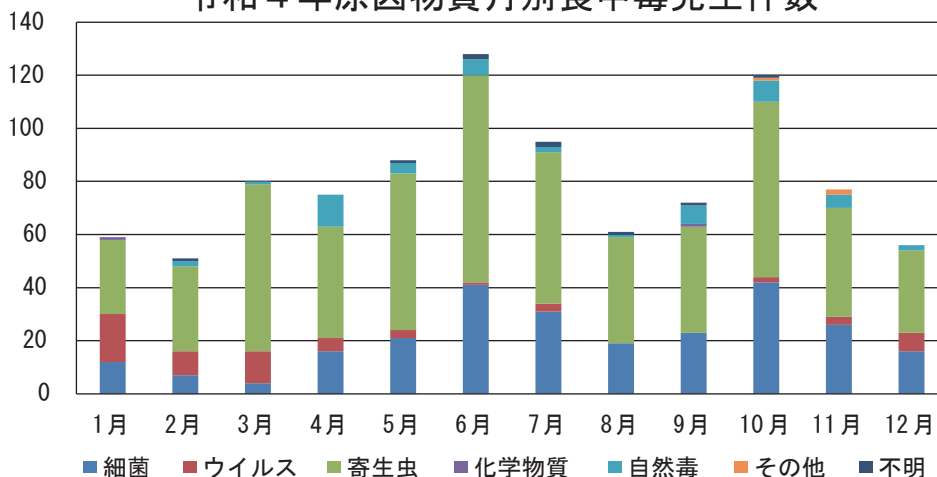
令和4年は全国で962件の食中毒が発生し、総患者数は6,856人でした。そのうち寄生虫による食中毒の発生件数が最も多く、577件となっています。また、患者数が最も多いのは細菌による食中毒で、3,545人に上っています。

食中毒発生件数を月別にみると、食中毒は湿度や気温が高い季節だけでなく、年間を通して発生がみられます。日頃から予防に心がけましょう。

令和4年原因物質別食中毒発生状況
(総発生件数962件 総患者数6,856人)



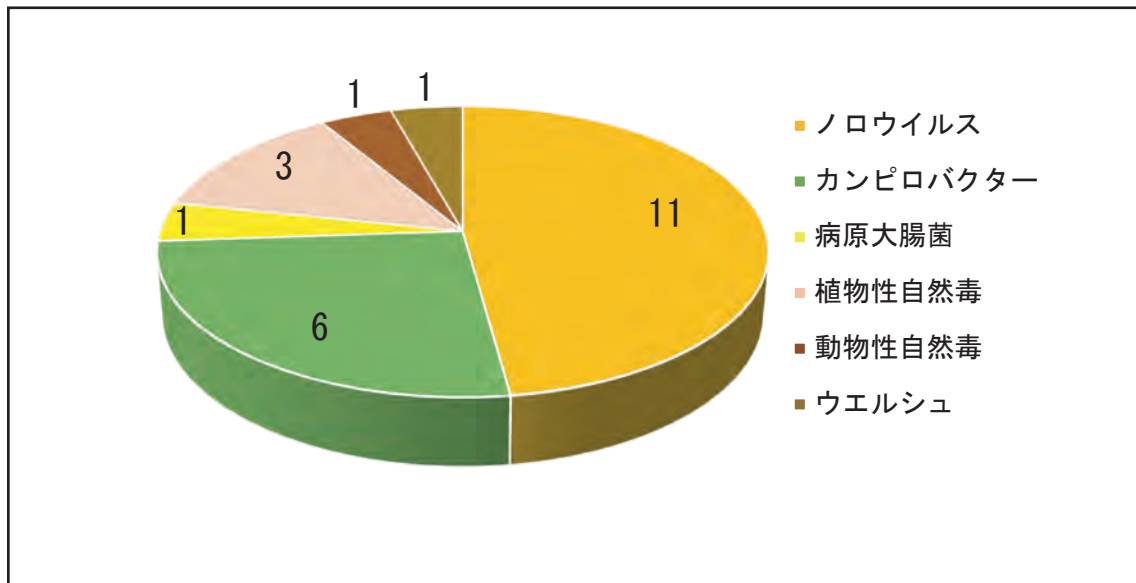
令和4年原因物質月別食中毒発生件数



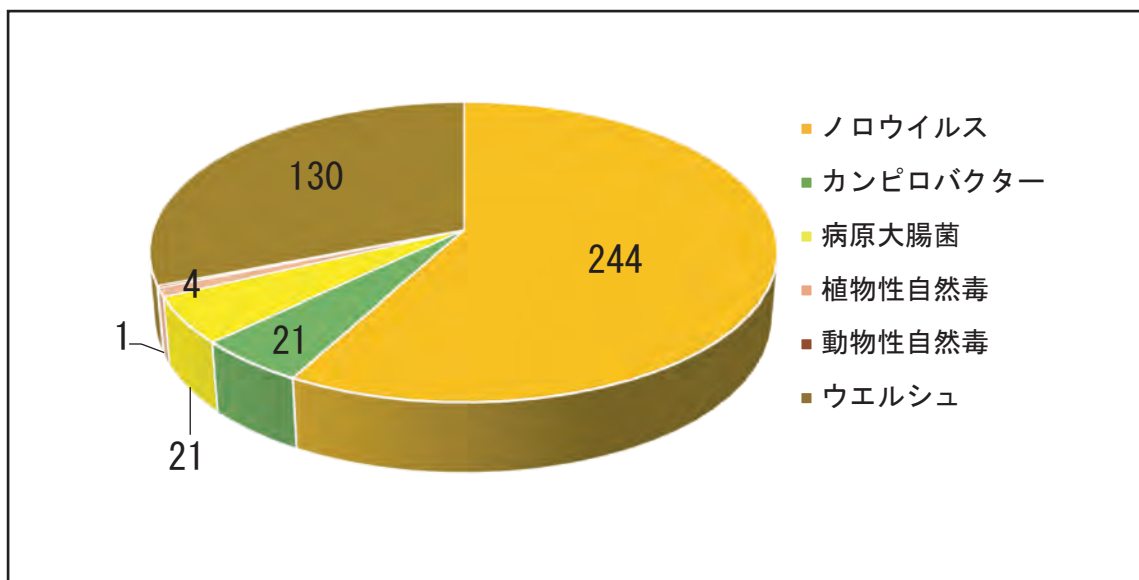
出典：厚生労働省 食中毒統計資料「令和4年（2022年）食中毒発生状況」より作成

青森県では令和4年に5件の食中毒が発生し、患者数は20名でした。青森県では平成30年から令和4年の間に23件の食中毒が発生しており、総患者数は421人に上っています。そのうちウイルス性（ノロウイルス）の食中毒が11件を占め、患者数は244人となっています。

平成30年～令和4年 青森県の食中毒原因物質別 発生件数（総件数23件）



平成30年～令和4年 青森県の食中毒病因物質別 患者数（総患者数421人）



出典：青森県「青森県内の食中毒発生状況」より作成

2) 知っておきたい食中毒の主な原因

細菌・ウイルス名		特 徴	原因食品
感染型	カンピロバクター	吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。	肉類(特に鶏肉とその加工品) 加熱不十分な調理肉 水
	サルモネラ菌	菌が付着した食べ物を食べてから半日～2 日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現われます。	食肉(牛・豚・鶏など) 卵及びその加工品 二次汚染された食品 (ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。)
	腸炎ビブリオ	おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状が現われます。 食塩がなければ増殖できず、真水への耐性は低いため、調理前に水道水で洗うことで予防できます。	魚介類(主に海水魚)
細菌性食中毒	腸管出血性大腸菌	病原大腸菌の中でも O-157 や O-111 などは、毒性の強いベロ毒素を出します。腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。	特定の原因食品はないが、特に加熱不十分な肉類は危険 二次汚染された食品(保菌者や動物の排泄物などの糞便で汚染された食品や手指からの二次汚染)
	セレウス菌	毒素の違いによって、症状はおう吐型と下痢型の症状に分けられます。 おう吐型:食後 1～5 時間後に発症 下痢型:食後 8～16 時間後に発症 熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴です。ただし、少量では発症しないため、菌を増やさないことが予防のポイントです。	土がつきやすい穀類や豆類、香辛料 下痢型:食肉製品 嘔吐型:チャーハン、スパゲティ等
	黄色ブドウ球菌	ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。汚染された食物を食べると、3 時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。	直接人の手が触れた弁当やおにぎり(手指などの体表面、鼻、毛髪等にみられ、調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなります。)

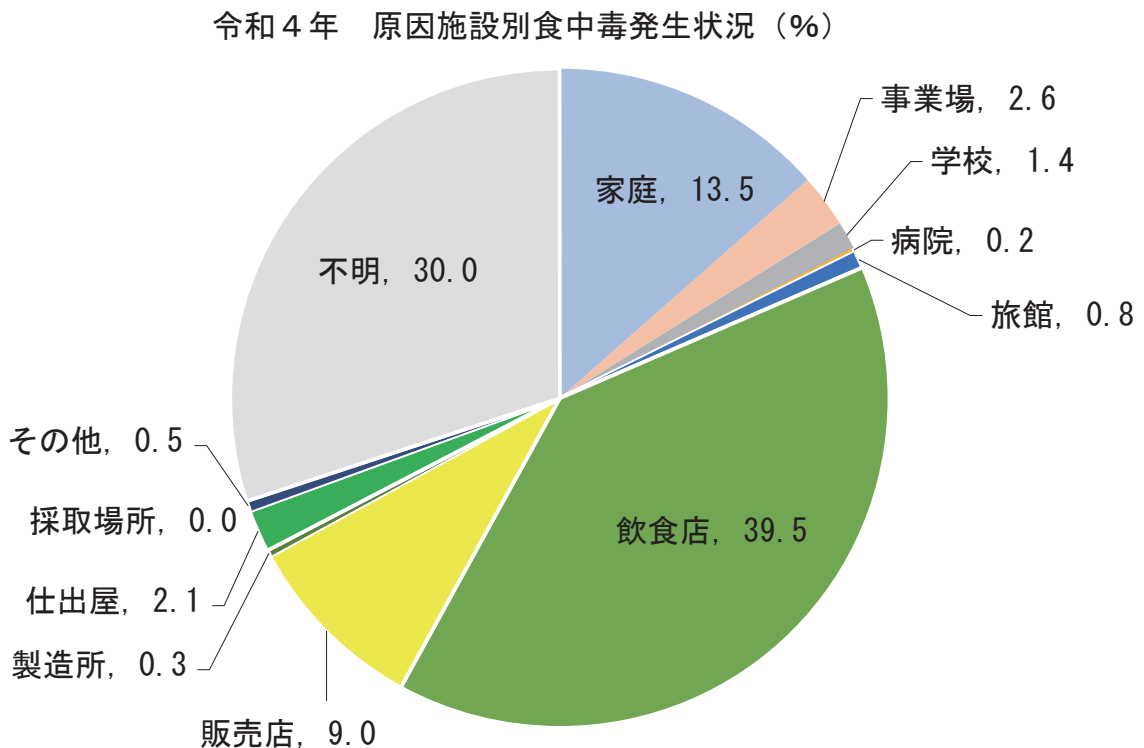
ウイルス性食中毒	ノロウイルス (小型球形ウイルス・SRSV)	ノロウイルスは、手指や食品などを介して口から体内に入ることによって、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。	ノロウイルスに汚染された二枚貝 井戸水 二次汚染された食品 (ノロウイルスに感染した人の手やつば、ふん便、おう吐物などを介して汚染されます。)
----------	---------------------------	--	--

3) 台所に潜む食中毒の危険

① 飲食店だけでなく家庭でも発生

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

厚生労働省による統計では、家庭での食中毒の発生件数の割合は13.5%となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。家庭には食中毒の危険が潜んでいるのです。



出典：厚生労働省 令和4年（2022年）食中毒発生状況より作成

②細菌やウイルスは食材や自分の手に

細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので、特に注意が必要です。

きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌やウイルスが付着したり増殖したりしやすい場所とされています。

③細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2

手の甲をのぼすようにこすります。



3

指先・爪のすきを念入りにこすります。



4

指の間を洗います。



5

親指と手のひらをねじり洗います。



6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

4) 食中毒予防の3原則

食中毒の原因は 「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

その基本的な方法は、次のとおりです。

①「つけない」…洗う・分ける

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前



また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

②「増やさない」…低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



③「やっつける」…加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



5) 食中毒を防ぐ6つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。

ここでは、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

①買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る



②家庭での保存



- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

③下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用殺菌剤の使用も効果的。



④調理



- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱が目安

⑤食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない



⑥残った食品



- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分に加熱
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

《食中毒かなと思ったら》

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

2 食品表示

出典：消費者庁「知っておきたい食品の表示」、「早わかり食品表示ガイド」、「機能性表示食品って何？」
「表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう」

1) 食品表示とは

食品の表示は、食品の内容を正しく理解し、購入したり、適正に利用したりする上で重要な情報源となっています。万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの対応を迅速かつ的確に行うための手掛かりとなります。

2) 食品表示の規定

食品の表示は、消費者庁が所管する「食品表示法」に一元化され、平成27年4月1日から施行されました。食品表示法の制定を受け、「食品表示基準」が公布され、具体的な表示方法について規定されています。これまで経過措置期間が設定されており、旧基準で表示された商品が混在していましたが、2020年4月からは新表示へ完全移行となりました。*)

食品表示法では、消費者等に販売される全ての食品に食品表示が義務付けられています。必要な表示は次の表に示すように、食品によって異なります。

*) 原料原産地表示制度に関する規定は、平成29年9月1日から施行され、経過措置期間は、令和4年3月31日までです。

《食品の期限表示》

加工食品には「消費期限」または「賞味期限」のどちらかを表示することが原則となっています。

「消費期限」

未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い保存された場合、品質が保持される期限のことで、弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

「賞味期限」

未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い保存された場合に、「おいしく食べることができる期限」として、缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

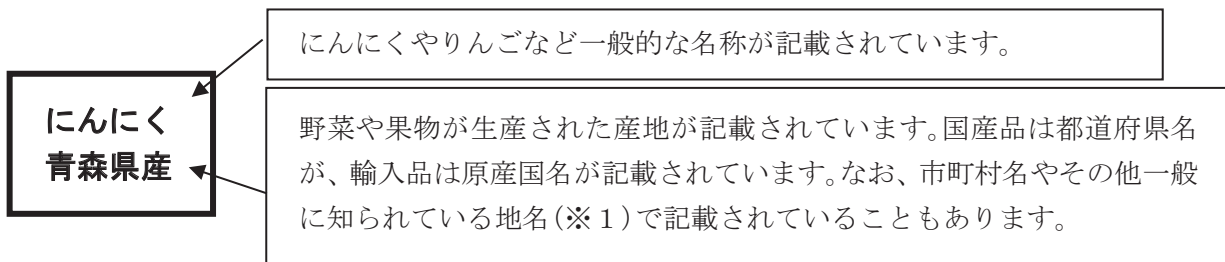
■ふたや包装を開けてしまったら？■

一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

3) 生鮮食品の表示

一般消費者に販売されているすべての生鮮食品には、食品表示法に基づき名称と原産地の表示が必要です。このほかに、個々の品目の特性に応じて、表示されている事項もあります。

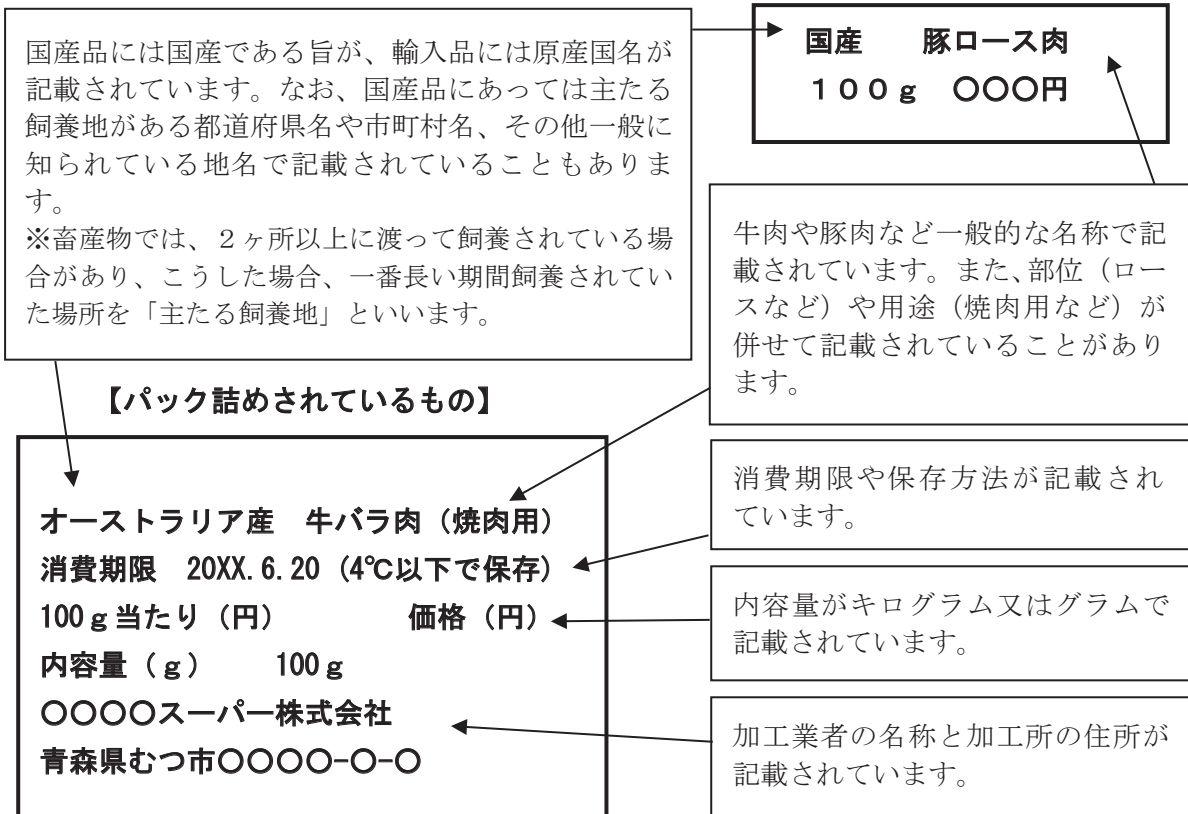
①農産物：青果物の表示



(※1) 一般に知られている地名とは

国内であれば郡名（北津軽郡や上北郡など）、旧国名（信州や土佐など）や島名（屋久島や淡路島など）などが該当します。外国であれば州名（カリフォルニアなど）や省名（山東省や福建省など）などがあります。

②畜産物：食肉の表示



③水産物：鮮魚の表示

国産品には、漁獲した水域名か養殖場のある都道府県名が、輸入品には原産国名が記載されています。ただし、国産品で複数の水域にまたがるなど水域名表示が困難なものには、水揚げ港名またはその港がある都道府県名で記載されています。

なお、輸入品には、原産国名に水域名が併せて記載されていることもあります。

【パック詰めされていないもの】

イトウ
鱒ヶ沢町産 養殖

養殖したものには、「養殖」と、冷凍品を解凍したものには「解凍」と記載されています。

【パック詰めされているもの】

韓国産（北太平洋） 解凍
メバチマグロ（刺身用）
消費期限 20XX. 6. 20
保存方法 10℃以下で保存
〇〇スーパー株式会社 価格（円）
青森県むつ市〇〇—△△ 〇〇〇

魚種名など一般的な名称で記載されます。

消費期限と保存方法が記載されています。

加工業者の名称と加工所の住所が記載されています。



④玄米・精米の表示【袋詰めされたもの（※2）】（単一原料米）

精米、うるち精米、もち精米、玄米、胚芽精米の中から、その内容を表す名称が記載されています。

単一原料米の場合、原料玄米の産地、品種、産年が記載されています。令和3年7月から農産物検査を受けていない場合でも、産地、品種、産年の表示事項について根拠資料の保管の義務を条件に表示が可能になりました。

内容重量がキログラムまたはグラムで記載されています。

名称	精米		
	産地	品種	産年
原料玄米	単一原料米 〇〇県 〇〇ロマン 〇〇年産		
内容量	〇kg		
精米時期	令和3年10月下旬		
販売者	〇〇米穀株式会社 △△県□□市1-1 電話 〇〇〇(△△△)×××		

精米は「精米時期」、玄米は「調製時期」が記載されています。また、輸入品でこれが不明なものは「輸入時期」が記載されています。（混合されたものは、これらのうち最も古い時期が表示されています。）
精米商品及び玄米表示については、令和2年から年月旬表示（〇月〇月上旬など）が導入され、「精米時期」「調製時期」「輸入時期」に変更となりました。

食品関連事業者のうち、表示内容に責任を有する者の氏名又は名称、住所及び電話番号が表示されています。

（※2） 袋詰めされていないものは農産物と同じく名称と原産地の表示が必要です。

4) 加工食品の表示

一般消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、原則として名称、原材料名、添加物、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。また、平成 29 年 9 月 1 日に改正された原料原産地表示制度により、これまで一部の加工食品のみに義務付けられていた原材料の原産地表示が、原則国内で製造した全ての加工食品について、表示することになっています。輸入品には原産国名や輸入者等が表示されています。

この他に個々の品目の特性により、追加で表示される事項もあります。

《加工食品の表示例》

商品の内容を表す一般的な名称が記載されています。	名 称	ウイナーソーセージ
原材料名と添加物は明確に区分して表示します。（下記「原材料名と添加物の表示例」を参照）使用された原材料は重量割合の高い順に表示されます。また、最も重量割合の高い原材料には原産地が表示されます。（55～56ページ参照）	原材料名	豚肉（アメリカ産、国産、デンマーク産）、豚脂肪、たん白加水分解質、還元水あめ、食塩、香辛料／調味料（アミノ酸等）、リン酸（Na、K）
内容量はグラムやミリリットル、個数などの単位を明記して記載されています。	内 容 量	150 g
賞味期限と保存方法が記載されています。	賞味期限	20XX. 6. 20
	保存方法	10℃以下で保存してください。
	製 造 者	青森県弘前市×××-△△△ ○○○食品株式会社 + A K

商品の表示に責任を持つ業者の氏名または法人名とその住所が記載されています。委託製造などの場合では、販売者と製造所の両方が記載されています。

業者名の横に「+」を冠して表示されているアルファベット等の記号は、製造所固有記号といい、製造者等が実際に食品を製造した製造所等を表す固有の記号として、同一製品を2つ以上の工場で製造する場合に記載されます。固有番号を使用した場合は、記号が示す製造所の所在地等を全て表示するか、ウェブサイトアドレス、問い合わせ電話番号の表示により、消費者が情報を入手できるようにする必要があります。

原材料名と添加物の表示例

①「原材料名」と「添加物」をそれぞれ事項名を設けて表示

原材料名	いちご、砂糖
添加物	ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）

②原材料名欄に原材料と添加物を区分して表示

区分する方法としては、スラッシュなどの記号の使用や改行する方法等が考えられます。

例1) スラッシュで区分して表示する方法

原材料名	いちご、砂糖／ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）
------	--------------------------------

例2) 改行して表示する方法

原材料名	いちご、砂糖 ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）
------	-----------------------------------

例3) 別欄に表示する方法

原材料名	いちご、砂糖
	ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）

加工食品の原料原産地名の表示方法について

①国別重量順表示（原則1）：重量順位1位の原材料が生鮮食品の場合

1番多い原材料が生鮮食品の場合は、その産地が表示されています。

2か国以上の産地の豚肉を混ぜて使用している場合は、重量割合が高い順に国名が表示されます。また、重量順位が3位以下の原産地は「その他」と表示されることもあります。	名 称	ウインナーソーセージ
	原材料名	豚肉（アメリカ産、国産、デンマーク産）、豚脂肪、たん白加水分解質、還元水あめ、食塩、香辛料／調味料（アミノ酸等）、リン酸（Na、K）

②製造地表示の国別重量順表示（原則2）：重量順位1位の原材料が加工食品の場合

重量順位1位の原材料が加工食品の場合は、原則としてその製造地が表示されます。ただし、1番多い原材料に使われた、1番多い生鮮食品の産地が分かっている場合には、「〇〇製造」の代わりに、その生鮮食品の産地が表示されることもあります。

ベルギー製造の意味は、チョコレートがベルギーで作られたことを意味します。ベルギー産のカカオ豆を使用しているという意味ではありません。	名 称	チョコレートケーキ
	原材料名	チョコレート（ベルギー製造）、小麦粉、…

③又は表示（例外1）：産地切り替えなどで「国別重量順表示」が困難な場合

原産地として使用可能性がある複数国を、使用が見込まれる重量割合の高いものから順に「又は」でつないで表示する方法です。

「アメリカ産又は国産」の意味は、豚肉には「アメリカ産」と「国産」以外の国の原材料は使用されていません。また、過去の使用実績等では、「アメリカ産」の方が、「国産」よりも多く使用されていたことを示しています。	名 称	ウインナーソーセージ
	原材料名	豚肉（アメリカ産又は国産）、豚脂肪、たん白加水分解質、…

※豚肉の産地は、平成〇〇年の使用実績順

「又は」で表示した原産地の順位根拠を注意書きする必要があります。

④「大括り表示」（例外2）：産地切り替えなどで「国別重量順表示」が困難な場合
3か国以上の外国の原産地を「輸入」又は「外国製造」と括って表示する方法です。

（輸入）の意味は、3か国以上の外国の産地の原材料が使用され、国産の原材料は使用されていないことを意味しています。

名 称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（輸入）、豚脂肪、たん白加水分解質、…

⑤「大括り表示」＋「又は表示」：産地切り替えなどで輸入と国産の重量順表示が困難な場合

国産を含む4か国以上の産地を使用している場合に表示する方法です。

例示は、国産を含む4か国以上の産地の原材料が使用され、過去の使用実績等では、「国産」の方が「輸入」でまとめた外国の産地の合計よりも多く使われていたことを示しています。

名 称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（国産又は輸入）、豚脂肪、たん白加水分解質、…

※豚肉の産地は、平成〇〇年の使用実績順

「又は」で表示した原産地の順位根拠を注意書きする必要があります。

米トレーサビリティ法

《課せられる義務》

- ・米、米加工品の産地情報の表示は、米トレーサビリティ法によっても義務づけられています。同法により原材料の原産地が表示されている場合、食品表示基準による表示の規定は適用されません。
- ・米や米加工品に問題が発生した際に流通ルートを速やかに特定するため、生産から販売・提供までの各段階を通じ、取引等の記録を作成・保存する。
- ・米の産地情報を取引先や消費者へ伝達する。

《米トレーサビリティ法の対象品目》

- ・米穀（玄米・精米等）
- ・米粉や米こうじ等の中間原材料
- ・米飯類、米加工品（もち、だんご、米菓、清酒、単式蒸留しょうちゅう、みりん）

《伝達手段》

- （1）産地情報を商品へ直接記載する。
- （2）産地情報を知ることができる方法を記載する。
 - ① Web サイトに情報が入手できる旨を記載する。
 - ② 電話で産地情報を入手できる旨を記載する。

5) 栄養成分表示

食品表示基準では、原則として容器包装に入れられた加工食品には、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム（食塩相当量で表示）の5成分が表示されることが義務づけられています。さらに、表示が推奨されている栄養成分は、飽和脂肪酸・食物繊維の2成分です。ナトリウムの量は、消費者にとって分かりやすい「食塩相当量」で表示されます。ただし、ナトリウム塩を添加していない食品にのみ、ナトリウムの量を併記することができます。

【表示例（牛乳）】

栄養成分表示	
1本（200ml）当たり	
エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	0.8g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	85mg
カルシウム	227mg

義務表示	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維

任意表示	<p>n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、 ビタミン（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、 ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、 ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK）</p> <p>ミネラル（葉酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、 マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン）</p>
------	--

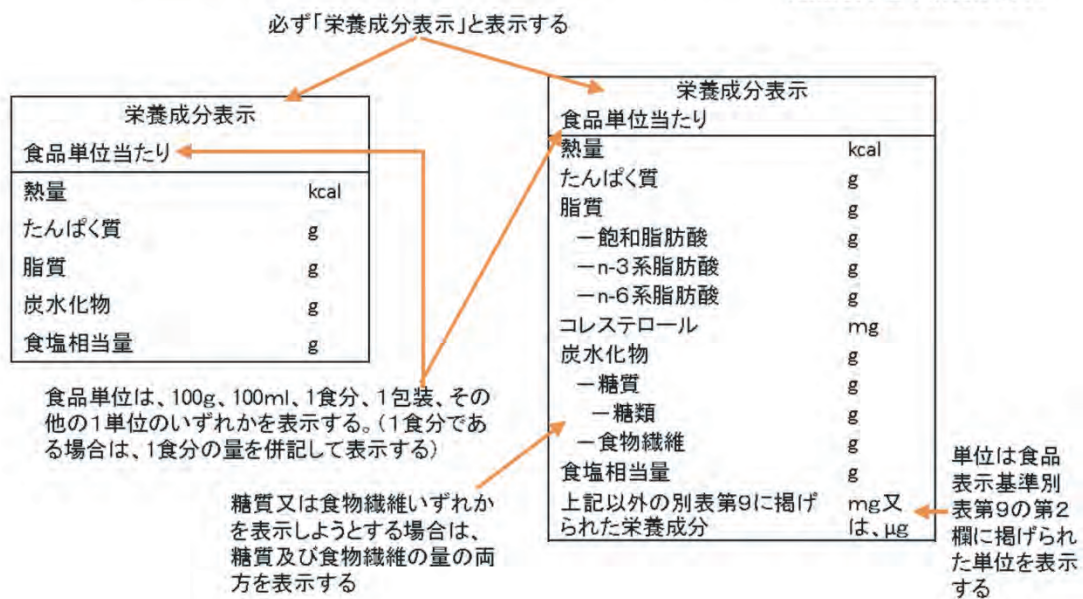
栄養成分表示は、「カルシウム入り」「カロリーオフ」など一定の栄養成分、熱量について強調した表示をする場合には、含有量が一定の基準を満たすことが必要です。

①栄養成分表示の表示方法

栄養成分表示の表示方法は、表示する項目と表示の順序が定められています。

【義務表示事項のみ表示する場合】
 （食品表示基準別記様式2）

【義務表示事項に加え、任意の表示事項を表示する場合】
 （食品表示基準別記様式3）



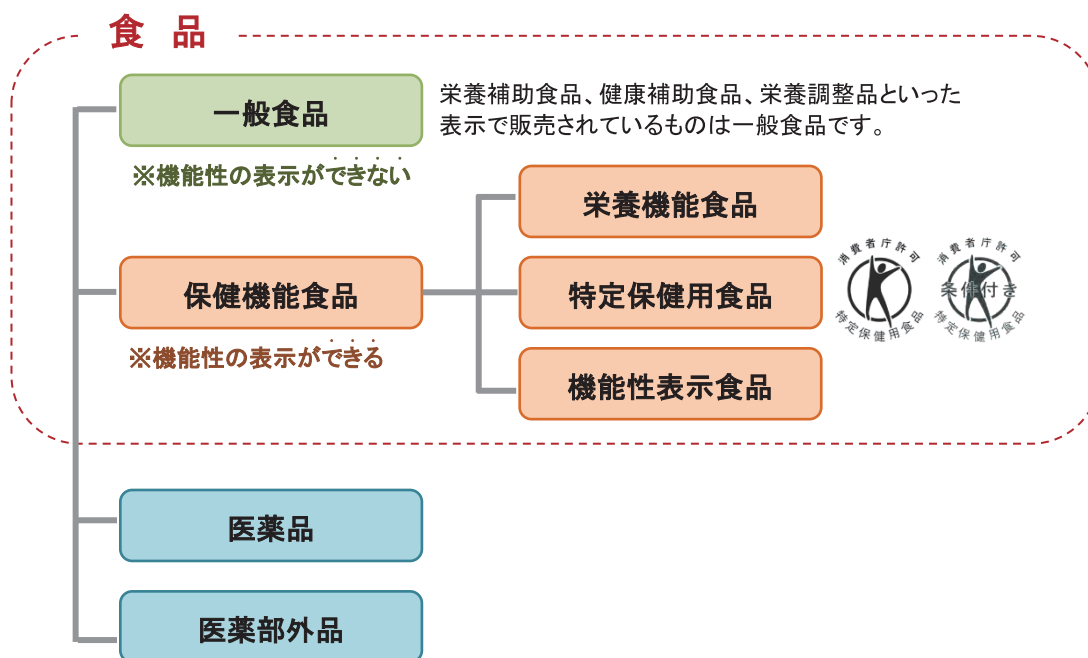
②強調表示の基準

食物繊維、カルシウム等について「高〇〇」や「〇〇含有」等、栄養成分の補給ができる旨の表示をする場合や、熱量、脂質、コレステロール等について「無〇〇」「低〇〇」等、栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示をする場合、栄養成分値は強調表示基準を満たさなければなりません。

6) 機能性が表示されている食品（保健機能食品）

① 保健機能食品とは

保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。



② 栄養機能食品

一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届け出をしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

栄養機能食品 (ビタミンC)	
栄養成分表示1粒 (250mg) 当たり	
エネルギー	1.0kcal
たんぱく質	0.08g
脂質	0.0g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.0g
ビタミンC	1,000mg

栄養機能食品としての表示ができるのは次の成分です。
基準が定められていない栄養成分（下記以外の成分）は、
栄養機能食品として機能の表示を行うことはできません。

ミネラル類	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン類	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミン A、 ビタミン B ₁ 、ビタミン B ₂ 、ビタミン B ₆ 、ビタミン B ₁₂ 、 ビタミン C、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K、葉酸
脂肪酸	脂肪酸 n-3 系

③ 特定保健用食品(トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収をおだやかにする」など特定の保健の用途に資する旨の表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。製品には、許可マークと許可表示が表示されています。



トクホには、必ず許可マークが表示されています。



特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠のレベルには届かないもので、一定の有効性が確認される食品は「条件付き特定保健用食品」に区分されます。

《特定保健用食品の表示例》

特定保健用食品は、きちんと食事をした上で適切に摂取してください。バランスのよい食生活の大切さを知っていただくための表示です。※

機能性の表示及び機能性に関与する成分名が表示されています。※

摂取する際には、1日当たりの摂取目安量や注意事項をよく確認してからお召し上がりください。※

※機能性表示食品や栄養機能食品にも表示されています。

○○○(特定保健用食品)

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

名 称	緑茶(清涼飲料水)
原材料名	緑茶(国産)、○○/△△
内 容 量	500ml
賞味期限	20XX. 6. 20
保存方法	直射日光を避けて保存
製 造 者	株式会社○○ 青森県○○市□□▲▲-■

《許可表示》
○○○には、△△が含まれているため、便通を改善します。

《一日当たりの摂取目安量》
一日当たり2本を目安にお召し上がりください。

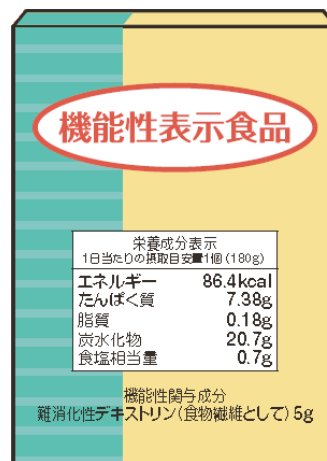
《摂取する上での注意事項》
本品は、多量摂取することにより疾病が治癒したり、より健康が増進するものでもありません。一日の摂取目安量を守ってください。

栄養成分表示	
1本(500ml)当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
関与成分	0g

④ 機能性表示食品

国の定めるルールに基づき事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。販売前に、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです。届出情報が消費者庁のウェブサイトで確認できます。特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という、食品の機能が表示されています。

トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。



7) 食品添加物

食品添加物について、食品衛生法では「食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品の添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの」としています。

つまり、食品に添加することで、味を調えたり、食品を長持ちさせたり、色や香りを付けたり、味や舌触りをよくしたりなどの目的で食品に使われる物質のことです。使ってもよい食品添加物や、使用基準が国で決められています。

【食品添加物の主な種類と使いみち】

種 類	目的と効果	食品添加物の例
甘味料	食品に甘みを与える	キシリトール、アスパルテーム
着色料	食品を着色し、色調を調整する	クチナシ黄色素、コチニール色素
保存料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性を向上	ソルビン酸、しらこたん白抽出物
増粘剤 安定剤 ゲル化剤	食品に滑らかな感じや粘り気を与え、安定性を向上	ペクチン、カルボキシメチルセルロースナトリウム
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ、保存性をよくする	エリソルビン酸ナトリウム
発色剤	ハム・ソーセージ等の色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム、硫酸ナトリウム
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム、次亜硫酸ナトリウム
防かび剤	輸入かんきつ類などのカビの発生を防止する	オルトフェニルフェノール

香料	食品に香りをつける	オレンジ香料、バニリン
酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸、乳酸
調味料	食品にうまみなどを与え、味を調える	Ｌーグルタミン酸ナトリウム
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	植物レシチン
pH調整剤	食品のpHを調整し品質を良くする	DＬーリンゴ酸、乳酸ナトリウム
膨張剤	ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン

8) アレルギー物質を含む原材料表示

① 食物アレルギーとは

食べ物を摂取した際、食物に含まれる原因物質（アレルゲン：主としてたんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。主な症状としては、じんま疹・紅斑などの皮膚症状、下痢・嘔吐・腹痛などの消化器症状、鼻・眼粘膜症状、咳・呼吸困難などの呼吸器症状などがあります。食中毒や食べ物そのものによる作用（乳糖不耐症など）は除きます。

食物を摂取した後、急速に複数臓器にこれらのアレルギー症状が出ることを、アナフィラキシーと呼び、血圧低下や意識障害を伴う場合は、アナフィラキシーショックといわれ、対応が遅れると命に関わることもあります。

② 何のための表示なのか？

近年、乳幼児から成人に至るまで、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増え、重篤なアナフィラキシーショックを起こす人も年々増加しています。

そこで、食品による健康被害を防止するため、平成14年4月から、容器包装された加工食品にはアレルゲンを表示することになりました。

この表示の目的は、アレルゲンに関する情報を表示することで、アレルギー症状が起こるのを避けることにあります。これにより表示を見ることで、食べても大丈夫な加工食品を選ぶことができます。

③ 表示されるアレルギー物質

食品表示法では、アレルギーをもつ方の健康被害を防止する観点から、アレルギー物質が含まれる加工食品には、原材料としてこれらを含む旨を表示することが義務付けられています。表示が義務付けられているアレルギー物質は7品目、また表示を奨励（任意表示）されているものは21品目あります。

<p>必ず表示される 7 品目 (特定原材料)</p>	<p>えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生</p>
<p>表示が推奨されている 21 品目 (特定原材料に準ずるもの)</p>	<p>アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン</p>

※製造・加工等にアレルギー物質を使っていなくても、原材料にアレルギー物質が含まれている場合も表示の対象となります。原材料の表示ラベルをよく確認しましょう。

※表示されるアレルギー物質は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

9) 遺伝子組換え食品の表示

遺伝子組換え技術を使って品種改良（例えば、病害虫に強い性質を持たせるなど）した農産物や加工食品の両方を遺伝子組換え食品といいます。

日本で安全性が確認され、販売・流通が認められているのは、食品9作物（33 加工食品群）、添加物 24 種類（73 品目）です（厚生労働省：令和4年6月9日現在）。

食 品（9作物：330品種）

大豆（枝豆、大豆もやしを含む）、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てんさい（砂糖大根）、パパイヤ、からしな

※上記の9品目以外の農産物には、遺伝子組換えでないことを表示できません。

また、それを用いた加工食品も同様です。

義務表示の対象となる食品

<p>大豆(枝豆、大豆もやしを含む。)</p> <p>①豆腐・油揚げ類</p> <p>②凍豆腐、おから及びゆば</p> <p>③納豆</p> <p>④豆乳類</p> <p>⑤みそ</p> <p>⑥大豆煮豆</p> <p>⑦大豆缶詰及び大豆瓶詰</p> <p>⑧きな粉</p> <p>⑨大豆いり豆</p> <p>⑩①から⑨を主な原材料とするもの</p> <p>⑪調理用の大豆を主な原材料とするもの</p> <p>⑫大豆粉を主な原材料とするもの</p> <p>⑬大豆たんぱくを主な原材料とするもの</p> <p>⑭枝豆を主な原材料とするもの</p> <p>⑮大豆もやしを主な原材料とするもの</p> <p>とうもろこし</p> <p>⑯コーンスナック菓子</p> <p>⑰コーンスターチ</p> <p>⑱ポップコーン</p> <p>⑲冷凍とうもろこし</p>	<p>⑳とうもろこし缶詰及びとうもろこし瓶詰</p> <p>㉑コーンフラワーを主な原材料とするもの</p> <p>㉒コーングリッツを主な原材料とするもの (コーンフレークを除く)</p> <p>㉓調理用のとうもろこしを主な原材料とするもの</p> <p>㉔⑯から㉑を主な原材料とするもの</p> <p>ばれいしょ</p> <p>㉕ポテトスナック菓子</p> <p>㉖乾燥ばれいしょ</p> <p>㉗冷凍ばれいしょ</p> <p>㉘ばれいしょでん粉</p> <p>㉙調理用のばれいしょを主な原材料とするもの</p> <p>㉚⑯から㉘を主な原材料とするもの</p> <p>なたね(なし)</p> <p>綿実(なし)</p> <p>アルファルファ</p> <p>㉛アルファルファを主な原材料とするもの</p> <p>てん菜</p> <p>㉜調理用のてん菜を主な原材料とするもの</p> <p>パパイア</p> <p>㉝パパイアを主な原材料とするもの</p> <p>からしな(なし)</p>
---	--

(出典：消費者庁「知っていますか？遺伝子組換え表示制度」より作成)

①遺伝子組み換え食品の表示方法

遺伝子組換え表示制度には、義務表示と任意表示があります。任意表示は2023年4月1日から新しい制度になります。

【義務表示】

ア 分別生産流通管理が行われた、遺伝子組換え農産物及びそれを原材料とする加工食品の場合。

例：大豆（遺伝子組換えのものを分別）

イ 分別生産流通管理をせず、遺伝子組換えのものと遺伝子組換えでないものが分別されていない農産物及びそれを原材料とする加工食品の場合。

例：大豆（遺伝子組換え不分別）

ウ 分別生産流通管理をしたが、遺伝子組換え農産物の意図せざる混入が5%を超えていた場合、及びそれを加工食品の原材料とした場合。

例：大豆（遺伝子組換え不分別）

【任意表示】

新制度

ア 分別生産流通管理をして、意図せざる混入を5%以下に押さえている大豆及びとうもろこし、並びにそれらを原材料とする加工食品。

例：大豆（分別生産流通管理済み）

イ 分別生産流通管理をして、遺伝子組換えの混入がないと認められる大豆及びとうもろこし、並びにそれらを原材料とする加工食品。

例：大豆（遺伝子組換えでない）

10) 有機食品の表示

有機JASマークは、国の登録認定機関から認定を受けた事業者により、有機JAS規格に基づいて生産・製造された有機食品に付けられています。

この有機JASマークがない農産物や農産物加工食品、有機農産物及びその加工品に、「有機」、「オーガニック」などの名称の表示や、これと紛らわしい表示を付すことは法律で禁止されています。

有機食品のJAS規格は、以下のような生産の方法を定めています。



① 有機農産物とは

- ・堆肥等による土づくりを行い、種まき又は植え付け前2年以上（3年生作物の場合は収穫前3年以上）、制度上禁止された農薬や化学肥料を使用しない田畑で栽培する。
- ・栽培期間中も禁止された農薬、化学肥料は使用しない。
- ・遺伝子組換え技術を使用しない。

② 有機畜産物とは

- ・飼料は主に有機農産物を与える。
- ・野外への放牧などストレスを与えずに飼育する。
- ・抗生物質等を病気の予防目的で使用しない。
- ・遺伝子組換え技術を使用しない。

③ 有機加工食品とは

- ・化学的に合成された食品添加物や薬剤の使用を避ける。
- ・食塩・水の重量を除いた原材料のうち、有機農産物、有機畜産物、又は有機加工食品の割合が95%以上である。
- ・薬剤により汚染されないよう管理された工場で行う。
- ・遺伝子組換え技術を使用しない。

1 1) 食品に含まれる放射性物質の基準について

(出典：消費者庁「食品と放射能Q&A 第15版」令和3年7月21日)

自然界に広く存在する放射性物質は食品にも含まれます。放射性物質は、食品の摂取により体内に取り込まれ、わずかですが体内から放射線を受けています（内部被ばく）。

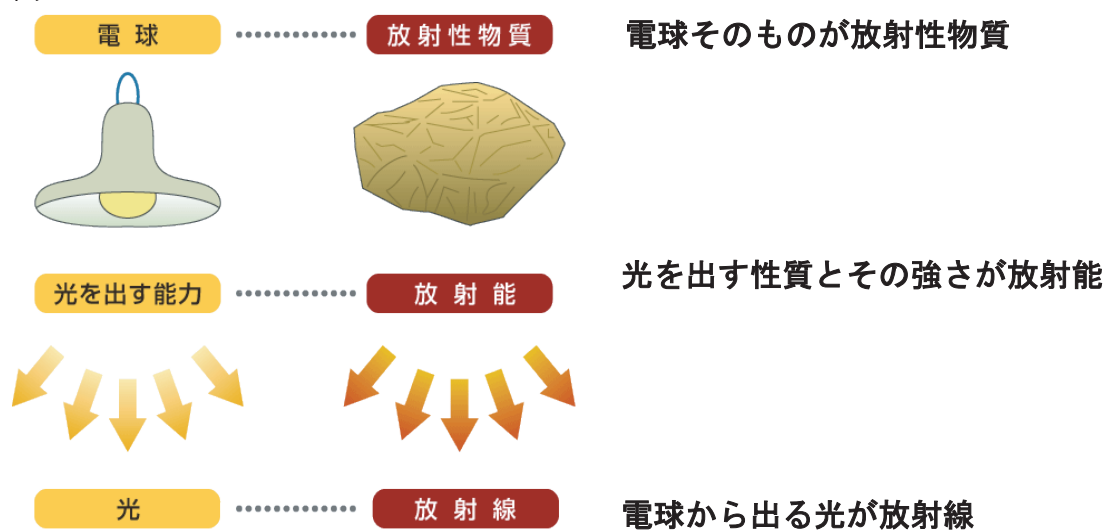
病院での診断などからは人工の放射線を浴びていますが、自然放射線も人工放射線も人体への影響は全く同じです。

なお、放射線はジャガイモの発芽抑制や新たな品種改良などにも利用されています。

【放射能に関する言葉と単位】

放射能	放射性物質が放射線を出す能力。
放射線	物質を通過する高速の粒子や波長が短い電磁波。
放射性物質	放射線を出す物質で、放射性ヨウ素や放射性セシウムなど。 ※放射性物質がもつ放射能は時間が経つにつれて弱まり、一定の期間が経つと半減する性質がある。
ベクレル (Bd)	放射能の強さを表す単位。物質が1秒間に出す放射線の数。 ※食品に放射性物質が検出された場合は、1kg当たりの「ベクレル」で表示。
グレイ (Gy)	放射線のエネルギーが物質や人体の組織に吸収された量。
シーベルト (Sv)	体が受けた放射線による影響度合いを表す単位。

《例》



① 基準値の適用

農産物や水産物、飲料水など、ふだん口にする食品について、国は様々な安全基準を規定しています。

食品中の放射性物質について、平成 24 年 3 月までの暫定規制値は、放射性セシウムの場合、許容できる年間の被ばく線量が 5 ミリシーベルトより低くなるように設定されたものであり、食品を 5 つに分類し設定されていました。

平成 24 年 4 月 1 日から適用されている新基準値は、「年間の被ばく線量が 1 ミリシーベルト」より低くなるよう見直されました。

新基準値は、「年間許容線量（1 ミリシーベルト）」に基づき、4 つの食品区分ごとに設定されました。

【放射性セシウムの基準値】

食品群	基準値(ベクレル/kg)
飲料水 全ての人が飲み、代替えがなく、摂取量が多いもの	10
牛乳 放射線の感受性が高い可能性がある子どもへの配慮	50
乳児用食品 放射線の感受性が高い可能性がある子どもへの配慮	50
一般食品 飲料水・牛乳・乳児用食品以外のすべての食品	100

※暫定規制値に適合している食品は、健康への影響はないと一般的に評価されています。

② 青森県農林水産部の放射性物質の調査について

青森県では東京電力福島第一原子力発電所事故以降、県内の環境放射線の監視を強化しています。

県産農林水産物については、その安全性を皆様にしっかりと示し、信頼を維持・確保していくため、平成 23 年 7 月 26 日から、県産農林水産物の放射性物質のモニタリング調査を実施し、調査結果をホームページで公開しています。

青森県産農林水産物の放射性物質調査結果

<http://monitoring-aomori.pref.aomori.lg.jp/>

第5章 食事のマナー

資料) テーブルマナーの基本 日本ホテル教育センター編
改訂 調理学実習 田口アイ他編

1 食事のマナーとは

マナーは、いっしょに食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をする事ができるための「心遣い」です。また、食事を口にするまでに携わってくれた人に対する「感謝のふるまい」でもあります。

食事をいただくときに必要な姿勢としては、次のようなことが挙げられます。

- ・おもてなしの心や気配り
- ・美しく見える所作
- ・料理をおいしくいただくこと
- ・他人の失敗を許容する寛容の精神

食事を共にすることによって交流を深めることや、互いの文化をより理解するという目的もテーブルマナーには含まれています。

それらは特別な日におこなうことではなく、日ごろから気をつけておくことが大切です。

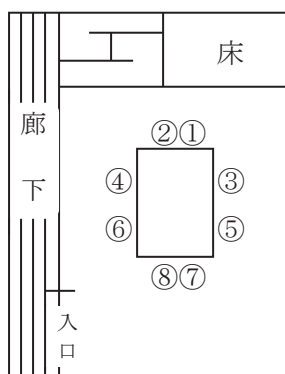
2 日本料理のマナー

日本料理は伝統的な「本膳料理」、宴会で供される「会席料理」、お茶で供される「懐石料理」の3つに分けられます。

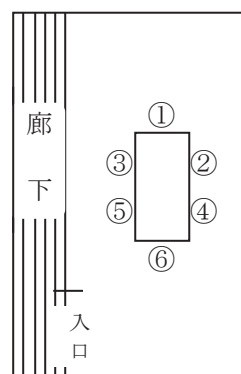
ここでは、一般的な食事会で出される「会席料理」を中心に日常の食事作法を確認します。

1) 座席の決め方

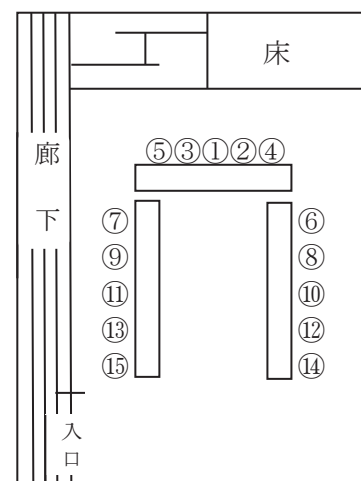
床の間がある場合は、床前が上座で正客が座り、次客は床脇のある方に座ります。以下交互に座り、主人が下座につきます。床の間のない場合は入り口から遠い方または正面が上座で入口に近い方が下座になります。



床の間のある場合



床の間のない場合



大広間の場合

2) 食事の作法

① 食事の前後に挨拶とお礼を述べます。食事の途中で席を立ってはいけません。

② 背すじを伸ばして姿勢よく

口元をお皿に近づけるようにして食べるのは美しくありません。背すじを伸ばした姿勢のまま、箸を口元にもっていきましょう。


③ 正しい箸使いを心がけて

箸の持ち方や扱い方の間違いも見苦しいものです。正しく持ち、美しく扱うよう意識しましょう。


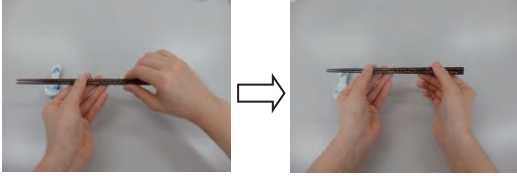

～箸の使い方～

箸は両手で取り、料理をつかむ際には、下の箸を支えにして上の箸だけを動かすようにします。箸先 3 cm 以上を汚さないようにすると、しぐさも美しくなります。また、箸は必ず箸置きに置きます。箸置きがない場合は、箸袋を折って代用しましょう。お皿の上に置いてはいけません。


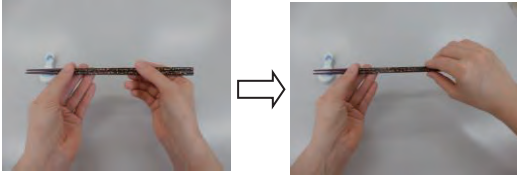

箸の持ち方

	
<p>① 下側の箸は、親指の付け根と薬指の側面で支えます。</p> <p>② 上側の箸は人差し指と中指、親指の腹で持ちます。</p> <p>→ 箸頭から 3 分の 1 あたりに親指が来るように持つとバランスも見え、見た目も美しくなります</p>	<p>③ 使う時は人差し指と中指で上側の箸のみを動かす</p>

箸の上げ方








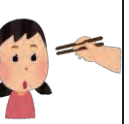

		
① 右手で箸の中心よりやや上を持つ	② 左手で箸の下側を支え、右手を横にすべらせ箸の下側に回す	③ 手を箸先から 3 分の 2 のところで止め、左手を離す

箸の下げ方：箸を下ろすときは、上げるときと逆の手順となります

		
① 箸を閉じます	② 左手を箸の下側に添えて、右手を横にすべらせ箸の上側に回します	③ 箸を箸置きに下ろします

～箸使いのタブー～

- 舐り箸…最初に箸をなめる。また、食事中に箸の先を舐めること。
- 刺し箸…煮物などの料理を突き刺して取ること。
- 寄せ箸…箸で器を引き寄せること。器は手に持って移動させましょう。
- 探り箸…好きなものばかり食べようと他の者を箸で動かしたり、引っ張り出したりすること。
- 拾い箸…合わせ箸とも言い、他の人に料理を渡すとき、互いの箸と箸でつまみ合いすること。
- 渡し箸…器の上に箸を渡しておくこと。
- 迷い箸…どの料理を食べようかと箸を持ちながら器の上で行ったり来たりすること。
- 差し箸…箸を持った手で人を指すこと。
- 涙箸…箸先やつまんだ料理から、たれや汁をたらしたまま物を取ること。

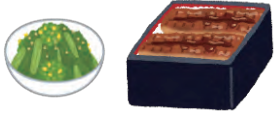

								
ねぶ舐り箸	さばし刺し箸	よ寄せ箸	さぐ探り箸	ひろ拾い箸	わた渡し箸	まよ迷い箸	さ差し箸	なみだ涙箸

④器の扱い方

- 食器の蓋は、右側のものは右手で蓋の糸底を持ち、左手を添えて開け、膳の右側に置く。左側に器があるときは右手を添えて左手で蓋を取り、膳の左側に置く。食べ終わったものは、蓋を元通りにして置く。



- 和食器には手に持っていい器と、逆に持ってはいけない器があります。

手に持って良いお皿	手に持ってはいけないお皿
<ul style="list-style-type: none"> ・茶碗 ・椀 ・小皿 ・小鉢 ・小鉢付け汁などの器 ・お重や井 	<ul style="list-style-type: none"> ・刺身の盛り皿 ・魚料理の器 ・天ぷらの器 ・手のひらより大きい器（お重、井を除く） 

⑤いただき方

- 頭つきの魚は、頭に近い背肉から箸をつけます。小骨などはまとめて皿のすみに置きましょう。
- 汁気のないものは置いたまま、汁の多いものは器を手にとって食べます。
- 飯、汁、菜はなるべく交互に食べ、菜から菜に移らないようにします。熱いものは冷めないうちに食べるようにしましょう。

⑥次の行為はマナー違反となるので注意が必要です

***器を重ねる**

空いた器を重ねてはいけません。器を傷つけてしまうこともあるので、元の位置に戻すだけにします。

***取った蓋を表にする**

器の蓋は最初にすべて取り、器の横に裏返して置きます。食べ終わったら元通りにします。

***手を受け皿にする**

上品に見えてもマナー違反です。料理は汁をよく切ってから口に運びます。必要な時は懐紙を用意しましょう。

***逆さ箸（返し箸）**

大皿から料理を取り分ける際、箸を上下逆さにして使うことは、手に持った部分が料理にふれるため不衛生です。また、神仏と食事を共にするという信仰的意味では上は神仏が使う側となります。取り箸を使うのがマナーです。

⑦日常食の配膳の仕方「一汁三菜」

和食では、「一汁三菜」という、1種類の汁物に対して、肉料理や魚料理である「主菜」、煮物の「副菜」、和え物や酢の物、おひたしのような「副々菜」の3種類のおかずを揃えるのが基本の食事とされています。これは**栄養バランスが整った食卓**にもなっています。

「主食」であるご飯が左手前、「汁物」が右手前、右奥に主菜、左奥に副菜、中央に副々菜が配置されます。

尾頭付きの魚は、頭が左になるように配膳します。切り身の魚の場合は、皮が上に来るように、干物の開きの場合は、皮が下に来るように盛りつけます。



お寿司のマナーは大丈夫？

みんなが大好きなお寿司ですが、そのマナーを知っているでしょうか？

今では高級店だけでなく手軽に味わえる回転寿司店からデリバリー、お持ち帰りまでおいしいお寿司の食べ方は様々あります。そんな**お寿司のマナー**を確認しましょう！

- 寿司を食べるのは、手でも箸でもどちらでもOK
- しょうゆはシャリではなくネタにつけます。
- 軍艦巻きでは醤油はガリを使ってネタの上へ少したらしめます。
- 握り寿司は一貫を一口で食べるのが基本です。
- シャリを崩さず、ネタの鮮度を損なわないで食べましょう。



3 西洋料理のマナー

一般に「西洋料理」とはフランス料理を中心とした欧米料理の総称です。それは、明治維新後の皇室あるいは政府が正式な晩餐会のメニューにフランス料理を採用した影響もあるとされています。

国際的な会合などの正式な食事でもフランス料理の献立で行われることが多く、そのマナーを覚えておくことは食事の時間をスマートに楽しく過ごすことにもつながります。

①食事の前

ハンドバッグ以外の荷物・上着はクロークに預けます。クロークがない場合はスタッフに預けましょう。席までもっていく場合には、専用のバック等に入れた状態にして持っていき、他の人の邪魔にならないようにテーブルの下やいすの下に置きます。ハンドバックは背と椅子の間に置くかバックハンガーでテーブルの脇に懸けて置くとよいでしょう。テーブルの上に置くのはマナー違反です。最近ではスマートフォンをテーブルの上に置くことが見受けられますがこれもマナー違反です。

レストルームへ行くなら料理をオーダーし、料理が運ばれるまでに。洋食の席ではおしぼりのない場合がほとんどなので、手を洗って身なりをチェックしましょう。

②席への移動

店内を見渡せる奥の席を女性やゲストにゆずりましょう。女性に前を歩いてもらうようにエスコートするのは男性の役目となります。

③着席の仕方

イスの左側に立ちます。スタッフがイスを引いてくれますので、間に入り振り返らずにそっと座ります。出るときも左側からとなります。ここでもレディファーストが基本です。

④ナプキンの使い方

ナプキンは、最初の料理が運ばれてくる少し前に取り、二つ折にして折り目が手前に来るように膝の上に置きます。唇や指先を拭く場合は、端の内側を使います。やむを得ず中座する時は、ナプキンは椅子の上に置くか、背もたれに掛けておきます。

⑤乾杯

飲み物が注がれるときには、グラスは持ち上げません。乾杯では男性は右手でしっかりとグラスの柄を持ち、女性はそれに左手を添えて、軽く目の高さに掲げます。グラス同士をぶつけて音を鳴らすことは避けましょう。

⑥カトラリーの使い方

ナイフ・フォーク・スプーンといった洋食で使われる銀器を総じてカトラリーと呼びます。カトラリーは用途に応じて形が異なり、料理ごとにそれにあうものに取り替えます。

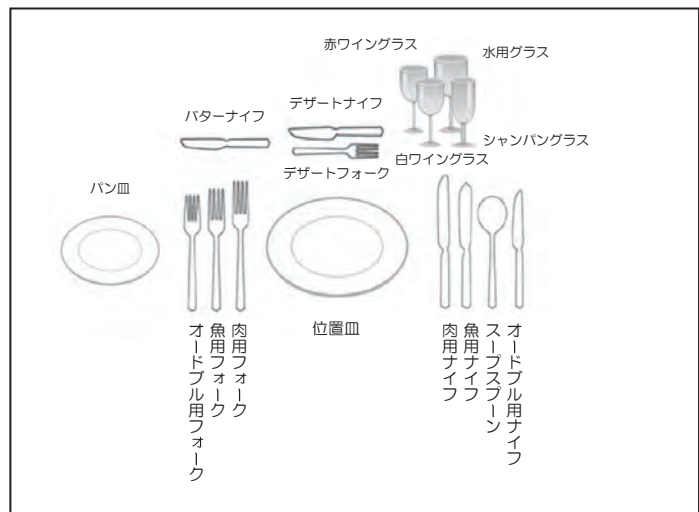
フルコースの場合、皿の両サイドに置かれたカトラリーを外側から内側に向かって使います。本来は利き手に関わらず、ナイフは右、フォークは左が基本です。どうしても利き手でないと食べにくいという人は、店の人にあらかじめ左右逆においてもらうようお願いしておくといよいでしょう。

カジュアルなレストランであれば、お店の人が料理ごとに必要なカトラリーを出してくれることが多いので、出されたものを使いましょう。

⑦食器類のセッティング

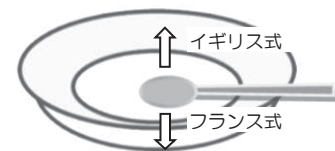
中央にお皿、その右側にナイフとスプーン、左側にフォークが置かれています。グラス類は右上に配置されます。

パン皿はフォークの並べられた左側に置かれます。



⑧食事のマナー

○スープの飲み方：西洋料理ではスープは食べるものとされ、熱い時に息を吹きかけて冷ましたり、音を出してすすったりしません。イギリス式では手前から向こう側に、フランス式では向こう側から手前にスープをすくいます。この時、左手は器に添えます。スープが少なくなったら左手で器を傾けてイギリス式では向こう側に、フランス式では手前側にためてからすくいます。食べ終わったらスープ皿の中央にスプーンを置く。



スープカップの場合には持ち手を持って飲むことができます。

○パンの食べ方：パンは、スープが終わるところから食べ始め、パン皿の上でひと口分にちぎりバターをつけて食べます。直接かじりついてはいけません。デザートの前までに食べ終わります。

○料理の食べ方：料理は左側をフォークで押さえ、ナイフでひと口分ずつ切ってその都度食べます。食事中、ナイフとフォークを置くときは、お皿に八の字にかけるのが一般的です。フォークは背を上、ナイフは刃を内側に向けるようにします。中座時も同様です。



料理を食べ終えたときはフォークとナイフをそろえて柄を右側に斜めに置きフォークの先は上に、ナイフの刃は内側にします。



○グラスの扱い方

飲み物を注いでもらう時は、グラスをテーブルに置いたまま受けます。グラスを持つときは指の温度が伝わらないように脚の部分を持ちます。乾杯は目の高さまで持ち上げ、目礼を交わして飲みます。飲み物を断るときは、グラスの口の部分に軽く手をかざします。

○コーヒーカップの扱い方

コーヒーは、砂糖やクリームを入れるときには左手でカップの持ち手を抑え、スプーンで静かにかき混ぜます。使い終わったスプーンはカップの向こう側に置きます。ソーサーの上でカップの持ち手を手前側へ向けて回し（逆時計回り）、持ち手を左側から右側にして右手で持って飲みます。

4 中国料理のマナー

中国料理は数千年にわたる長い歴史と広大な国土を背景に発達し、洗練された調理技術と材料の種類豊富さ、味のすばらしさはよく知られています。中国では古来から「食」に対する関心が深く、「医食同源」の考え方をベースに、北京・上海・四川・広東の四大地域を始めとする個性豊かな料理が存在します。その食べ方は「集餐」と呼ばれるみんなで集まって大皿料理を楽しむスタイルとなっています。

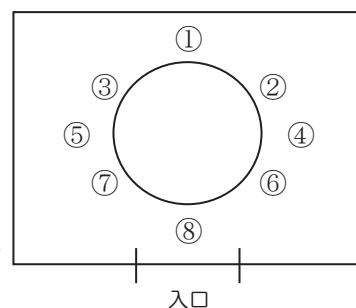
四大中国料理の特徴や代表料理

- ◆ **北京料理** …代表的な料理は「北京ダック」です。小麦を原料とする料理が多いことや、料理の味が濃厚なのが特徴です。
- ◆ **上海料理** …とくに有名なのが「上海蟹」です。海に面しているため新鮮な魚介類を使い、外国人にもあうこってりした味付けの炒め物などが多いです。
- ◆ **広東料理** …代表的な料理は「フカヒレのスープ」で、有名な飲茶も広東料理の一種です。「食は広州にあり」といわれるほど、新鮮な野菜がとれ海産物も豊富です。海外の中国料理店のほとんどが広東料理と言われています。素材の持ち味を生かし、味付けはさっぱりしています。
- ◆ **四川料理** …代表的な料理は「麻婆豆腐」や「棒棒鶏」で山椒や唐辛子などを使った料理が多いです。食材が豊かな所で、肉、野菜、川魚などさまざまな産物に恵まれています。

①円卓の席次

円卓では出入口からいちばん遠い席が上座です。

入口から向かって右側が2番目、上座の左側が3番目になります。



②回転台の回し方

料理を取ったら、ゆっくり時計回りに回します。

回すときにはグラスやビンなどを引っかけて倒さないように注意をしましょう。

回転台に料理以外のものを置いてはいけません。

③料理を取る順番

上座に座っている人（主賓）が先に取ります。そのあとは時計回りに料理を取ります。

2周目以降は順番に関係なく、食べたい人が自由に取ります。

人に取り分けるのはNGです。接待の席でも各自で自分の分を取り分けます。

④料理の取り方

取り皿を手を持ち、大皿に近づけて取ります。

人数や料理の量を考えて、あとの人にも同程度の量が残るように配慮しましょう。

1周してみんなが取り分けたあとなら、おかわりをしてOKです。

⑤食べ始めるタイミング

最後の人が料理を取り終えるまで待って、全員に料理がわたってから食べましょう。

⑥料理の食べ方

お皿を持って食べることはしません。持ち上げていいのは、ご飯茶碗とれんげのみです。取りわけた料理は残さずに食べましょう。

⑦取り皿

取り皿は一品につき一皿です。新しい料理ごとに毎回換えるのが基本となります。

⑧中国式フィンガーボウル

中国茶の入ったフィンガーボウルが出されるのが中国料理では正式です。お茶には魚介類の臭みや油をすっきり消し去る効果があります。

北京ダックや野菜包み、エビの殻、饅頭^{マントウ}などで手を使用して口に運ぶ料理の場合はフィンガーボールが用意されます。この時は指の第二関節までを水につけて洗います。つまり食べる時は第二関節までしか汚さないように食べるのが美しく食べるための作法となります。

⑨麺類

担々麺などの汁そばは器を持ち上げず、テーブルに置いたまま食べます。麺はレンゲを上手に使う箸で食べます。この時、啜る音をたてないようにします。

心がけたい大切なこと

○予約や到着時間

会食やパーティーは予約（約束）を受けた時点から、その準備、製作が始まっています。そのため、予約時には日時、人数、料理内容、希望金額の伝達が不可欠です。また、会食の目的を伝えておくことも重要であり、その目的に合った料理、雰囲気等の準備がされるためです。

さらに、料理の希望をはっきりと伝えることは、好みでないもの、アレルギーや宗教上の理由で食べられないものが出されることにより食物の廃棄を生み出さないことにもつながります。

近年は、ネット等で気軽にお店への予約を入れられるようになりましたが、予約日に都合が悪くなった場合には、速やかにキャンセルの連絡をいれましょう。予約とはお店との契約であり、これは最低限のルールです。

また、予約時間に遅れるような場合は、少しでも早くお店側に連絡することも必要です。お店側は予約時間においしい料理を提供できるように準備を進めているものです。

しかし、ホームパーティーなどで家に招待を受けるときは、定時ぴったりに行くのも良いですが、5～10分ほど遅れて行くほうがスマートという考え方もあります。これは準備をする側への気配りとなります。

○写真は許可をいただいてから

SNS やブログに料理や店内の写真をアップする人が増えていますが写真を撮影する際は一度確認を入れておくのが社会人として最低限のマナーです。

○バイキング料理・食べ放題

大人気のバイキング料理ですが、「食べ残しの問題」や「食べすぎによる健康への影響」を不安視する声も多く聞かれます。くれぐれも食べ残しが出ないように、料理は少しずつ取り、自分の満腹度を意識して量を調節するようにしましょう。また、自分の料理は自分でとるのが鉄則です。

列に渋滞をつくらないためにも気になる料理があれば、悩まず取って味わってみましょう。同じものを食べたいときは、一度に取りすぎずおかわりしてかまいません。大皿の料理を独占したり、好みの味でなかったからといって一度とった料理を大量に残すのはマナー違反です。

「ビュッフェ」と「バイキング」

日本においては、どちらもほぼ食べ放題の意味で使われている「ビュッフェ」と「バイキング」ですがその違いを知っていますか？

「ビュッフェ」の語源はフランス語の「buffet」で、立食形式の食事・食卓を意味し、列車内や劇場などの簡易食堂を指していました。

そこからセルフサービスで食べる食事の意味するようになって、「立食の食事」「セルフ方式の食事」という意味が中心となり、そのような形式が食べ放題に繋がるというだけで、食べ放題とは限りません。学食や社食での【好きなものを取って、食べる分だけお金を払うシステム】がわかりやすいでしょうか？

「バイキング」は和製英語です。1957年に帝国ホテルの当時の社長が、北欧への旅行で知った食べ放題のサービス「スモーガスボード」を日本に持ち込んだのをきっかけに「インペリアルバイキング」と名付けて、食べ放題のサービスをスタートさせたものを他店が次々と取り入れるようになり、「バイキング＝食べ放題」という認識が日本中に広まりました。つまり、【定額で料理が食べ放題のサービスシステム】です。

ちなみに英語で「食べ放題」は「all-you-can-eat」（おかわり自由）というそうです。

日本においては、どちらもほぼ食べ放題の意味で使われている「ビュッフェ」と「バイキング」。

バイキングという言葉は日本でしか通じないので要注意です！また、海外のレストランでビュッフェ形式の食事をする際は、食べ放題なのかどうかをあらかじめ確認しておくことが大切です。



第6章 青森県の農林水産業

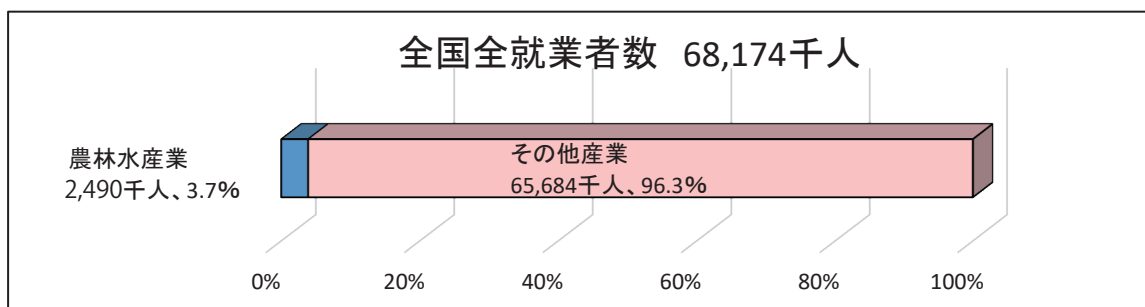
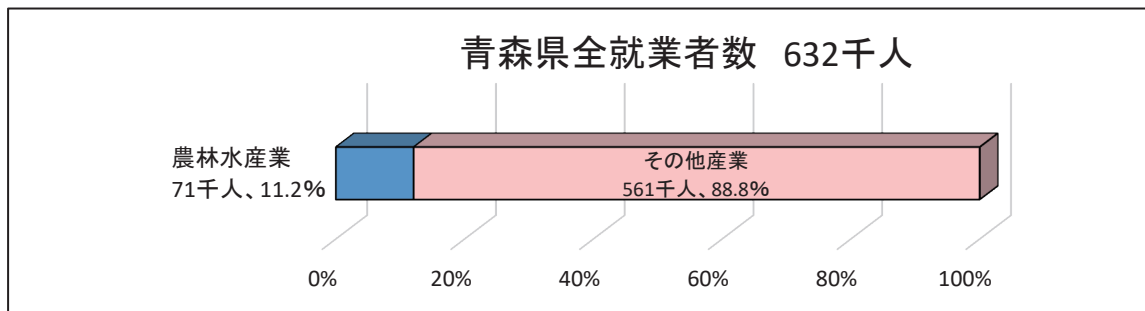
1 農林水産業の概要

青森県の農林水産業は、全国でトップクラスの生産量を誇るりんご、にんにく、ごぼう、ながいも、ホタテガイ、ヒラメをはじめ、多様で豊富な農林水産物を生産して全国に供給し、県経済や地域社会を支える基幹産業となっています。

1) 県経済の中での位置付け

青森県の全産業に占める農林水産業の就業者数の割合は、11.2%で、全国平均の3.7%に比べ高い水準となっています。

■全就業者に占める農林水産業就業者の割合(令和2年度)



(出典：令和2年度青森県県民経済計算、国民経済計算)

令和2年度の県内総生産に占める農林水産業の割合は4.6%で、うち農業は4.0%、林業が0.1%、水産業が0.5%となっています。

令和3年の青森県の農業産出額は3,277億円、農林水産業と密接な関係にある食料品・飲料等製造業の令和2年の出荷額は5,064億円となっています。

■県内総生産（令和2年度）

区分	総生産額（名目）	
県全体	44,566 億円	(100.0)
農林水産業	2,038	(4.6)
農業	1,775	(4.0)
林業	32	(0.1)
水産業	231	(0.5)

()内は構成比率 (%) (出典：令和2年度青森県県民経済計算)

■農業産出額及び食料品・飲料等製造業の出荷額

区分	農業産出額	食料品及び飲料等製造業の出荷額
平成17年	2,797 億円	3,506 億円
22年	2,751	3,941
27年	3,068	4,543
29年	3,103	4,766
30年	3,222	4,912
令和元年	3,138	4,872
2年	3,262	5,064
3年	3,277	-

(出典：生産農業所得統計、青森県の工業)

2) 生産概要

県内では、肥沃な土壌ときれいな水に恵まれた平野や台地を利用した米や、全国の生産量の約6割を占めるりんご、夏季冷涼であるなどの地域特性を生かし、全国トップクラスの生産量を誇るにんにく、ごぼう、ながいもなどの野菜、豊かな自然の中で育てられた肉用牛や豚、鶏などの家畜の生産が行われ、多様な農業が各地で展開されています。

令和3年の農業の産出額は、果実、畜産物、野菜、米の順に多く、りんごは全国第1位、野菜は東北第1位です。

令和2年の海面漁業・養殖業の生産量は全国第6位で、産出額は全国第8位となっています。

■農産物（令和3年）

区分	作付面積 (ha)	生産量 (t)	産出額 (億円)
米	41,700	256,900	389
りんご	20,400	415,700	1,027
特産果樹	-	-	67
野菜	14,943	394,255	770
花き	82	13,728 (千本、千鉢)	17
工芸作物	-	-	31
その他	-	-	29
計			2,330

(出典：農林水産省統計。野菜の作付面積及び生産量は主要20品目の合計で、産出額は野菜といも類の合計。)
(花きの生産量は出荷量)

■畜産物

	飼養頭羽数 (R4.2.1)	産出額 (R3年)
乳用牛	12,200 頭	88
肉用牛	54,600 頭	161
豚	358,600 頭	221
鶏	6,497 千羽(採卵鶏) 7,734 千羽(ブロイラー)	464
その他	-	13

(出典：畜産統計、生産農業所得統計)

■林産物（令和3年）

区分	生産量	産出額 (億円)
木材	1,156 千m ³	105
きのこ	361t	2
その他 特用林産物	—	2
計	—	109

(出典:木材需給報告書(農林水産省)、県林政課調べ)

林業の全国ランキング

(令和3年)

第1位	ヒバ蓄積量
第4位	スギ人工林面積
第9位	森林面積

■水産物（海面）（令和2年）（属人）

区分	生産量(t)	生産額 (億円)
ホタテガイ	80,735	102
イカ類	18,557	109
サバ類	13,831	18
イワシ類	26,213	11
タラ類	5,076	9
カツオ類	2,656	7
マグロ類	5,197	83
サケ・マス類	1,691	15
ブリ類	1,744	2
ヒラメ・カレイ類	1,760	11
その他	15,047	87
計	172,507	454
全国ランキング	第6位	第8位

(出典:漁業・養殖業生産統計年報)

魚種別の全国ランキング(令和2年)

第1位	アカイカの漁獲量
	クロマグロの漁獲量
	スルメイカの漁獲量
	ワカサギの漁獲量
	シラウオの漁獲量
	コイの漁獲量
	ウグイ・オイカワの漁獲量
第2位	マダラの漁獲量
	ヒラメの漁獲量
	サケ類の漁獲量
	マス類の漁獲量
	ホタテガイの漁獲量
	コンブ類の漁獲量
	シジミの漁獲量
第3位	スケトウダラの漁獲量

2 農 業

令和2年の農業経営体数は29,022経営体、基幹的農業従事者数は48,083人で、その男女比は、男55.3%、女44.7%となっています。また、令和4年度の耕地面積は14万9,300haで、うち田が52.8%、普通畑が23.7%、樹園地が14.8%、牧草が8.6%となっています。

1) 米

①青森の米づくり

青森県の米づくりは、本州最北端の厳しい気象条件に対応するため、冷害の克服が大きな課題でした。その振興方針は、昭和40年代には「冷害克服」、昭和50年代は「安定多収稲作の確立と品質向上」、近年は販売環境の変化を背景に、県産米の一層の評価向上に向け、市場ニーズに対応した「良食味・高品質米の安定生産」を進めています。

栽培品種は、多収品種から良食味・高品質品種への切り替えが進み、令和3年産うるち米の作付品種構成割合は、「まっしぐら」「つがるロマン」「青天の霹靂」の3品種で98%を占めています。

また、品質の良さを示す一等米の比率も全国平均を上回っています。

■作付品種構成割合と検査数量及び等級割合（令和3年産）

区分	作付品種構成	検査数量	1等米比率
まっしぐら	79%	167,118 t	93.4%
つがるロマン	14%	20,539 t	86.2%
青天の霹靂	5%	9,417 t	95.9%
その他	2%	4,044 t	—
計	100%	201,118 t	92.2%

注1)検査数量及び1等米比率(水稻うるち米)は確定値
注2)作付品種構成割合は種子申込み量からの推定値

(出典:青森県及び東北農政局)

②豊かな自然が育むあおり米

●水の恵み「豊かな水系に恵まれた平野」

我が国有数の透明度を誇る十和田湖から流出する清水が青森県東部（南部）の農業用水に、また、白神山地にその源を發する岩木川が津軽地方の穀倉地帯を、北上山地から流れ出た馬淵川は三八地域を潤しています。



岩木山と田んぼ

●森の恵み「豊かな森林資源と肥沃な土壌」

青森県南西部には、東アジア最大級のブナ原生林を有する世界自然遺産「白神山 地」、中南部の八甲田連峰にはブナ、カツラ、ナラなどの広葉樹林が広がり、落葉は朽ち果て、降り積もった膨大な雪が春先になって解け、清流となって栄養分を平野に運び、肥沃な土壌を作り出しています。

青森県の主なお米



せいいてん へきれき 青天の霹靂

「青天の霹靂」は、日本穀物検定協会で行っている米の食味ランキング（以下、食味ランキング）で、県産米として初の「特A」評価を獲得した、青森県を代表する良食味品種です。青天の「青」は青森の青、「天」は遥かに広がる北の空。「霹靂」は稲妻。稲妻は稲に寄り添い米を実らせませます。晴れわたった空に、突如として現れる稲妻のような、鮮烈な存在になりたいと考え、名付けられました。

「青天の霹靂」は粒がやや大きめでしっかりとしており、粘りとキレのバランスが良い、さっぱりとしたおいしさのお米です。



はれわたり

「はれわたり」は、令和5年に全国デビューを迎える新品種で、令和4年に食味ランキングにおいて参考品種で「特A」を取得した良食味品種です。白くてきれいな見た目と「青天の霹靂」とは異なる、軟らかく粘りが強い食味が特徴です。寒さやいもち病に強い一方で、暑さにも強く、胴割粒が発生しにくく、県内の広い地域で栽培可能です。



まっしぐら

収量性が高く、優れたブレンド特性を有していることから、主に業務用米として人気のお米です。いもちに強く、農薬の使用回数を減らした栽培にも向いているほか、家庭用米としても需要があり、県内の広い地域で作付けされている本県の主力品種です。

③米の流通

生産された米が家庭に届くまでには、様々な流通経路があります。一般的なものでは、JA（農業協同組合）などに集められた後、卸売業者を経由してスーパーマーケットや米販売店の店頭並び、消費者が購入します。その他直接農家やJAから購入することなども可能です。

青森県産米は、県内外に出荷され、県内の学校給食にも使用されています。

2) 野菜

(参考：青森産品情報サイト「青森のうまいものたち」)

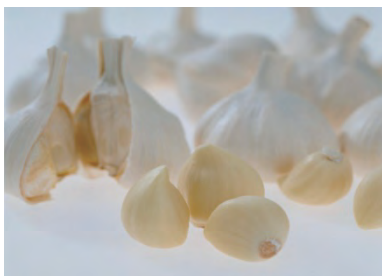
青森県で生産される野菜のなかには、全国一の生産量を誇るにんにく、ごぼうをはじめとして、ながいも、だいこん、かぶ、にんじんなど、生産量が全国の10位以内に入る品目が数多くあります。

夏でも比較的冷涼な青森県の気候が、品質の優れたおいしい野菜づくりに適しています。東京都中央卸売市場への出荷量は、東北で第1位です。

青森県 農業全国ランキング	
第1位	りんごの生産量 (R3)
	にんにくの生産量 (R3)
	ごぼうの生産量 (R3)
	採卵鶏の1戸当たりの飼養羽数 (R4)
第2位	ながいもの生産量 (R3)
	豚の1戸当たり飼養頭数 (R4)
第3位	西洋なしの生産量 (R3)
	だいこんの生産量 (R3)
	かぶの生産量 (R3)
	食料自給率(生産額ベース) (R2)
第4位	たばこ耕作面積 (R3)
	牧草地面積 (R2)
	食料自給率(カロリーベース) (R2)
	耕地面積 (R3)
	にんじんの生産量 (R3)
	さくらんぼの生産量 (R2)
第5位	ブロイラーの飼養羽数 (R3)
	メロンの生産量 (R3)
第8位	ばれいしょの生産量 (R3)
	ピーマンの生産量 (R3)
第9位	ねぎの生産量 (R3)

(出典：あおもりの農林水産業)

①にんにく



国内生産量の約7割を占める青森県のにんにくは、大玉で一片が大きく、実が引き締まって雪のような白さが特徴です。

にんにく独特のスパイシーな香りはアリシンによるもので、殺菌作用があると言われています。また、アリシンは、にんにくと同時に摂取した食品中のビタミンB₁と結びつくことで、動脈硬化や疲労回復などに効果があると言われています。

青森県におけるにんにくの栽培は、昭和30年代まではほとんどが自家用でしたが、旧福地村(現南部町)に際だって品質の良いにんにく「**福地ホワイト**」があると評判となり、これが県全体に広まって一大産地に成長しました。

青森県は、品種の良さのみならず、にんにくの栽培に適した気候風土や土壌、高度な栽培技術や土づくりなどのきめ細かい管理、さらには高い乾燥・貯蔵技術によって、日本一品質の良いにんにくとして市場で高い評価を得ています。

主な産地は十和田市を中心とした上北地域や、「田子にんにく」で有名な三八地域などの県南地方で、貯蔵技術などの進歩により通年で全国に出荷されています。

また、にんにくは加熱加工処理を行うと、処理の程度（温度、期間）によって果肉が白色→こはく色→黒色に変化し、機能性成分であるS-アシルシスチン等が生成されます。この処理を行ったにんにくは「黒にんにく」として販売されています。

②ごぼう



日本一の生産量を誇る青森県のごぼうは、香りや風味が良く、繊維質が邪魔にならない程度に身が締まり、シャキシャキとした食感が特徴で、高品質なごぼうとして市場から評価を得ています。

ごぼうは主要野菜の中でも食物繊維を特に多く含む野菜として一般的に知られています。また、ポリフェノールなどが機能性成分として注目されています。

産地は三沢市を中心とした本県の太平洋側に集中しており、夏場に「偏東風（ヤマセ）」と呼ばれる冷たい風が吹く夏季冷涼な気候のため、病虫害の発生が少なく、そのため防除回数が少なく済みます。出荷は、全国に向けて秋から春先にかけて行われます。

③ながいも



青森県のながいもは国内生産量の約4割を占め、全国第2位（令和3年）です。県内で広く栽培されているのは、青森で誕生した首が短く肉付きの良い「ガンクミジカ」という在来種に由来する系統です。ちなみに「ガンク」とは首のことで「首が短い」という意味です。

ながいもはアミラーゼなどの消化酵素を多く含むことから、昔から消化促進、滋養強壮によい食べ物として食されてきました。

青森県のながいもは色白で粘りが強く、柔らかい肉質とアクが少ないのが特徴で、全国の市場から品質の高いながいもとして評価を得ています。また、国内だけではなくアメリカや台湾などにも輸出され、薬膳用などとして食されています。

収穫は、11月から12月の秋掘りと越冬後の3月から4月の春掘りの年2回で、主な産地は太平洋側の上北・三八地域に集中しています。各産地には低温貯蔵庫が整備されているため、年間を通して全国に出荷されています。

④だいこん



だいこん畑

青森県のだいこんは、全国第3位（令和3年）の生産量を誇ります。全国的にだいこんの生産は秋冬が中心ですが、本県では高冷地の涼しい気候を利用した夏場の生産も盛んです。

だいこんには、消化を促進する酵素アミラーゼが豊富に含まれています。

⑤にんじん



青森県のにんじんは全国第4位（令和3年）の生産量で、やわらかくて甘味があることに定評があります。

にんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康を保ったり、抗酸化作用による生活習慣病の予防に効果があると言われています。

β-カロテンは、芯よりも皮に近い果肉部分に多く含まれていますので、よく洗って皮ごと調理することをおすすめします。

また、β-カロテンは油と一緒に摂取することで吸収が高まるため、生でサラダやジュースにするよりも、油を使った料理がおすすめです。

⑥トマト



青森県のトマトは、夏場の生産が中心です。昼夜の気温差が大きい本県で生産されるトマトは、色が鮮明で味が良いことに定評があります。

野菜の中ではクエン酸やビタミンC、リコピン、γ-アミノ酪酸が多く、品種や栽培方法によって含有量は大きく異なります。

色素リコピンは抗酸化作用が高く、生活習慣病の予防に効果があると言われています。また、果色が黄色やオレンジの品種はβ-カロテンが多いと言われています。

⑦ばれいしょ（じゃがいも）

青森県のばれいしょ生産量は全国第8位（令和3年）です。品種は、煮崩れの少ない「メークイン」や、加工用の「トヨシロ」、「オホーツクチップ」が多く栽培されていますが、最近では「キタアカリ」、「グラウンドペチカ（通称：デストロイヤー）」、「インカのめざめ」なども生産されています。

ばれいしょに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、カリウムも豊富に含まれています。



⑧こかぶ

青森県のこかぶは主に関東地域に出荷され、夏場が出荷のピークです。皮が薄く、色白で鮮度がよいと好評を得ており、生産量は全国第3位（令和3年）です。

特に野辺地町で栽培されているこかぶは、昭和55年の大冷害を機にヤマセを逆手に取った作物として導入され、農薬の使用を少なくしたり、予冷施設の導入や出荷方法の改善など様々な取組を進めてきた結果、今では、出荷先の市場から「品質日本一」と評価されています。平成24年には農業団体が「野辺地葉つきこかぶ」で地域団体商標を取得しました。

私たちが普段食べるのは根（胚軸）の部分ですが、こかぶは多くの栄養が含まれている葉の部分もおいしく食べることができます。



⑨ねぎ



青森県のねぎの生産は土寄せして軟白化させた根深ねぎが主体で、夏ねぎ（7月～9月）の生産量は東北で第1位、全国で第9位（令和3年）にランクされています。

ねぎには独特のおいがありますが、このにおいの成分である硫化アリルは、消化液の分泌を促し、食欲を増進させるとともにビタミンB₁の吸収をよくします。

⑩メロン

生産量全国第5位（令和3年）の青森県のメロンは、値ごろ感と豊かな香りやロー杯にひろがる甘さがセールスポイントで、甘さの元である糖は、素早く吸収され、夏場のエネルギー源となります。

青森県の主力品種である「タカミ」は果肉が緑色で糖度が高く、爽やかな甘みがあり、日持ちもよいという特徴があります。



メロン畑

3) 果樹

青森県は、全国第1位（令和4年）の生産量を誇るりんごのほかにも、さくらんぼ、ぶどう、なし、ブルーベリー、すもも、ももなど、たくさんの果物が作られており、西洋なしの生産量が全国第3位（令和4年）となっています。

①りんご

日本一の生産量を誇る青森りんごは、一日の寒暖の差が大きい気候の中で栽培されているため、実の締まりが良く、みずみずしい食感と甘み・酸味のバランスが絶妙で、色づきがよいと全国から高い評価を受けています。

りんごには、食物繊維のペクチン、カリウムなどのミネラル、ビタミンA、B、Cなどのビタミン類が含まれており「1日1個のりんごで医者いらず」と言われています。



りんごと言えば青森ですが、これまでの道のりは決して平坦なものではなく、未知の病気や害虫との闘いをはじめ、収穫が始まる秋口の台風による壊滅的な被害など、幾多の試練を乗り越えてきました。

昭和30年代後半からは、周年出荷を行うため、関係団体が一丸となって **CA貯蔵技術**（低温貯蔵庫内の空気組成を人工的に調整し、青果物の呼吸を最小限に抑制して鮮度を保つ技術）を積極的に導入し、長期貯蔵を可能としました。

近年は光センサーで瞬時に糖度や蜜の入り具合等の内部品質を測定できる選果施設の導入を進め、新鮮で美味しいりんごを全国の消費者に一年中届けています。

りんごの品種

世界中にあるりんごの品種は約15,000種で、うち日本では約2,000種あり、(地独)青森県産業技術センターりんご研究所では約300種、青森県内では約50種ほどが栽培されています。

県内の品種別の栽培面積は、「ふじ」が約5割を占め、次いで「つがる」「王林」「ジョナゴールド」となっています。

また、(地独)青森県産業技術センターりんご研究所では、りんごの品種改良を行っており、近年では、「紅はつみ」「はつ恋ぐりん®」などを育成しました。



紅はつみ



はつ恋ぐりん®

②さくらんぼ



青森県におけるさくらんぼ栽培は明治時代にさかのぼり、当時はりんご園の周りの防風林として植えられていたと言われています。その後、さくらんぼの栽培に適した県南地方を中心に、品種更新や高品質生産に努めながら産地化が進みました。

現在、本県で作付けされている面積の半分以上は「佐藤錦」となっています。

毎年6月中旬から7月中旬にかけて開催される「南部町さくらんぼ狩り」の期間中には観光農園に県内外から多くの観光客が訪れています。

また、(地独)青森県産業技術センターりんご研究所が育成し、令和2年7月に全国デビューした「ジュノハート」は、果皮色がルビー色で甘みが強く、ハート形で、4Lクラスの大玉果の生産が可能な品種です。

③ぶどう

青森県内では主に「スチューベン」という品種が栽培されています。スチューベンは、育成されたニューヨークとほぼ同じ緯度であり、年間降水量や気温等の気象条件が似ている鶴田町を中心とした津軽地方で全国の約7割が生産されています。酸味が少なく濃厚な甘みが特徴で、貯蔵性に優れているため、長期にわたって美味しく食べられます。



ぶどうの皮に多く含まれているアントシアニンは、抗酸化作用が高く生活習慣病の予防に効果があると言われており、皮ごとジュースに加工することで摂取できます。

④西洋なし

青森県で生産されている西洋なしに「ゼネラル・レクラーク」があります。フランス生まれのゼネラル・レクラークは、海外から導入した様々な西洋なし品種の中から「青森ブランド」の候補として選ばれました。その後、青森の土壌・気候に合った栽培や病虫害防除、収穫時期の判定、より美味しくなる貯蔵の方法など多くの技術改良を重ね、本県では南部町がいち早く産地化に取り組みました。



ひときわ目を引く大きさと、熟すと黄金色で独特の芳香を有し、ジューシーでとろけるような食感が特徴です。

4) 冬の農業

(出典：青森の冬野菜)

青森県は、冬の厳しい寒さや大地を覆う雪などが妨げとなって、冬期間の農業生産活動が困難な状況にありましたが、平成13年度から、寒さや雪を利用した栽培や、低コストな加温栽培による野菜や花き等の生産に取り組むことにより、冬期間の農業者の就労期間の拡大と農業所得の向上を目指した「冬の農業」を推進しています。

これまでの取組により、県内各地で「寒締めほうれんそう」「雪にんじん」などが栽培されるようになっていきます。

①寒締めほうれんそう



ほうれんそうなどの葉物は、収穫前の一定期間徐々に寒さに慣らしていくと、作物自らが凍りにくくするため糖分などの成分を蓄積します。根の吸水能力が低下し糖分やビタミン類などの濃度が高まる一方、シュウ酸などのえぐみ成分が少なくなります。

冬期間に無加温栽培するので燃料費が不要な上、病虫害の発生が少ないため、農薬散布を大幅に減らすことが可能です。

食べ方は、甘味と旨みがあるので、そのままおひたしでもおいしいですが、バターやホワイトソース、チーズなどとの相性もよいことから、キッシュ、グラタン、パスタなどにもおすすめです。

②雪にんじん



寒さや乾燥に強いにんじんの特性を生かし、秋に収穫せず、雪の下でじっくり熟成させることによって、旨みや酸味成分であるアスパラギン酸や、甘味成分のセリン（アミノ酸の一種）、香り成分のカリオフィレンが増加して、味も栄養価も高まります。

③雪室りんご



雪室は、積雪地帯に古くから伝わる天然の冷蔵庫です。雪室の中の温度は1℃前後で、湿度は90～100%に保たれており、保管された野菜や果物は「みずみずしさ」「おいしさ」「糖度」が増すとされています。

雪室りんごは、秋に収穫したりんごを箱に詰め、ビニールをかけて上から雪ですつ

ぽりと覆い春まで貯蔵します。

「雪室りんご」は、雪があれば容易に取り組むことができ、あまりコストがかからないことから、今では青森市、黒石市、西目屋村など県内各地で取り組まれ、地域活性化に一役買っています。

5) 青森の伝統野菜

① いちちょうだ一町田せり

岩木山麓の弘前市一町田地区では、「しつこ（津軽弁：湧き水）」と呼ばれる冬でも凍ることのない湧き水を利用して、藩政時代からせりが栽培されています。収穫は、初雪がちらつく頃に露地栽培のものから始まり、厳冬期にはハウス栽培のものが主流となります。



独自の強い香りとシャキシャキとした歯触りで、根までおいしく食べられるのが特徴です。軽く茹でておひたしにしたり、鍋物の具材、すき焼き、天ぷら、きんぴらなどにして食べるのがおすすめです。

② ぎるいし筒井紅かぶ・ぎるいし 笹石かぶ

青森市では 100 年以上前から、漬物用の赤かぶとして、筒井地区で「筒井紅かぶ」、久栗坂地区で「笹石かぶ」が栽培されています。



筒井紅かぶ



笹石かぶ

どちらも収量が低く、漬物需要の減少などから作付けが減少していましたが、

平成 26 年に、伝統野菜を伝承する「あおもり伝統野菜研究会」が結成され、作付拡大活動を展開し、その後「aovege（アオベジ）」が引き継ぎ、生産・販売しています。

「筒井紅かぶ」は、内部がほんのり赤く、一部濃い赤色部分があり、生食ではやや辛みがありますが、加熱すると甘みが出てきます。

「笹石かぶ」は、内部が白く、一部ピンク色の部分があり、生食でやや甘みがあり、漬けると辛みが出ます。どちらも漬物はもちろん、グリル、スープ、パスタなどにも利用できます。

③ 大鰐温泉もやし

大鰐町では、大鰐温泉の特産品として、350 年以上前から温泉を熱源とした半地下の「土室」の中で、豆もやしとそばもやしが生産されています。

栽培から洗浄・出荷までに使用する水は、すべて温泉水を使っていることから、独特の芳香とシャキシャキした食感が特徴です。

令和 2 年に地理的表示保護制度（G I）に登録されました。



④食用ぎく

三八地域で古くから栽培されている主力品種の「阿房宮」は、鮮やかな黄色と気品のある香り、ほのかな甘み、しゃきしゃきした食感が特徴です。

10月下旬～11月上旬にかけて摘み取られ、酢の物や和え物などの郷土料理の彩りとして欠かせない存在となっています。食用ぎくを蒸して乾燥させた「干し菊」は特産品となっています。



⑤^{ぬかつか}糠塚きゅうり

藩政時代に、八戸市糠塚地区に植えたのが始まりとされています。病気に弱く、生産量が少ないため、栽培が減少しましたが、種子の継承と生産技術の伝承を図るため、市内の生産者で「八戸伝統野菜糠塚きゅうり生産伝承会」を設立し、生産の維持に努めています。

よく冷やしたものを割って種をとり、味噌をつけて食べるのが最もおいしいといわれており、歯切れの良い食感とみずみずしさが魅力となっています。



⑥南部太ねぎ

南部町で古くから生産されていた伝統野菜です。太いものでは白根の部分が直径3 cm を超え、糖度は一般のねぎと比べて1.5倍以上になります。

新品種開発や機械化の進行により衰退し、一時絶滅の危機に陥りましたが、南部町にある名久井農業高校が、種を譲り受け栽培し、地元の農家に引き継いだことで、少しずつ栽培面積が増えてきています。



参考：青森の野菜・果物の出荷時期

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にんにく												
ごぼう												
ながいも												
だいこん												
にんじん		雪にんじん										雪にんじん
トマト												
ばれいしょ												
こかぶ												
ねぎ												
ほうれんそう												
アスパラガス		促成アスパラガス										
せり												
食用菊												
露地メロン												
りんご(ふじ)												
りんご(王林)												
おうとう(さくらんぼ)												
ぶどう(キャンベル)												
ぶどう(スチューベン)												
西洋なし												

6) 畜産物

①鶏肉

青森県には、「青森シャモロック」という地鶏や、「^{ごこくあじとり}五穀味鶏」「めぐみどり」「桜姫」といった銘柄鶏があります。

◆青森シャモロック

「青森シャモロック」は、五戸町にあった県畜産試験場（現地方独立行政法人青森県産業技術センター畜産研究所）が20年もの歳月をかけて育成し、平成2年にデビューした青森県オリジナルの特産地鶏で、県内の鶏肉の中でも特に人気を集めています。

肉のきめが細かく濃厚な味わいをもつ青森県原産の「横斑シャモ」が父親、肉質に優れダシがよく出る「速羽性横斑プリマスロック」が母親で、両親の良いところを併せ持っています。

「青森シャモロック」は優れた品質や食味を維持するために、「特産地鶏青森シャモロックブランド化推進協議会」で承認された指定生産農場で、専用の飼育マニュアルに基づき育てられています。



「地鶏」の飼育基準（日本農林規格／特定 JAS）と青森シャモロックの飼育基準

	JAS	青森シャモロック
素びな	在来種由来の血液百分率が 50%以上のものであって、出生の証明ができるものを使用していること。	青森県原産の横斑シャモ（在来種由来血液百分率 100%）と速羽性横斑プリマスロック（同 50%）を交配して生産。素びなの在来種由来血液百分率は 75%。
飼育期間	ふ化後 75 日以上	雄：100 日 雌：120 日
飼育施設	28 日齢以降、平飼い	28 日齢以降、鶏舎内で平飼い
飼育密度	28 日齢以降、1 平方メートル当たり 10 羽以下で飼育	28 日齢以降、1 平方メートル当たり 5 羽以下で飼育

②豚肉

青森県は、八戸飼料穀物コンビナートの立地により、豚の飼育頭数が全国 8 位（令和 4 年 2 月 1 日現在）という有数の養豚生産地となっています。

最近では、各生産者が特色ある飼育方法や工夫した飼料を給与した銘柄豚生産の取組が盛んに行われており、中でも、県特産のにんにくを飼料に使用して育てた「**奥入瀬ガーリックポーク**」が人気を集めているほか、「長谷川の自然熟成豚」や「やまざきポーク」なども県内外から高い評価を得ています。

◆^{おいらせ}奥入瀬ガーリックポーク

「奥入瀬ガーリックポーク」は、自然豊かな環境のもとで飼育されており、飼料の原料に青森特産のにんにくを使用しています。

にんにくを与えることで、ビタミン B1 やうま味成分であるイノシン酸が豊富となり、脂身まで美味しい豚に育ちます。



奥入瀬ガーリックポーク

③牛肉

青森県には八甲田山麓や下北半島、津軽地方に 89 か所の公共牧場があり、約 3,000 頭の肉用牛が放牧されています。

牛肉は、脂質や必須アミノ酸を含む良質のタンパク質のほか、鉄分や亜鉛も多く含まれ栄養価の高い食品です。

牛の品種には「黒毛和種」「日本短角種」などがあります。これらの牛肉は小売り段階では、それぞれ地域に根付いた銘柄で販売されています。

くろげわしゅ
◆黒毛和種



豊かな自然の中で育てられた「黒毛和種」は、脂肪が細かく入った美しい霜降りが特徴で、県全体のブランドである「あおもり和牛」、「あおもり和牛プレミアム」のほか、各地域の「あおもり倉石牛」、「あおもり十和田湖和牛」など産地名をつけて販売しています。

中でも「あおもり倉石牛」は数々のコンクールでチャンピオンに輝くなど、首都圏でも高い評価を得ています。

にほんたんかくしゅ
◆日本短角種

八甲田山麓などの大自然の中で牧草を食べながらのびのびと育った「日本短角種」は、脂肪が少ない赤身肉が特徴で、一般の和牛に比べてうま味成分のグルタミン酸やイノシン酸が多く含まれているヘルシーな牛肉です。



《県基幹種雄牛》

青森県には、数々の枝肉共励会を制した肥育牛を輩出した「第1^{はなくに}花国」をはじめ「^{ひろきよ}広清」や「^{ただみつやす}忠光安」、新たに種雄牛として指定された「^{さきはな}幸紀花」や「^{としゆうふく}寿優福」など優秀・有望な県基幹種雄牛がそろっています。



第1^{はなくに}花国



^{さきはな}幸紀花



^{としゆうふく}寿優福

④卵

青森県は、夏季冷涼な気候や八戸飼料穀物コンビナートの立地などの恵まれた環境により、農家一戸当たりで飼われている卵用のにわたりの数は日本で、卵の生産量も全国9位（令和3年）となっています。

また、お米をエサにしたにわたりの卵「こめたま」や、エサによってビタミンを多く含む卵など、いろいろな種類が生産されています。

⑤牛乳・乳製品

東北町や六ヶ所村、下北地域には、冷涼な気候と草資源を活かした酪農地帯が広がっています。

県内産の生乳は、令和3年次では約87%が県外に出荷され、岩手県や宮城県、関東地方、遠くは愛知県などで、牛乳や乳製品に利用されています。

県内で製造される製品には、地域限定の生乳を使用した牛乳や飲むヨーグルト等があるほか、最近では、ジェラートやチーズの製造に取り組む生産者もいます。

3 水産業

寒流と暖流がぶつかる青森県の海には魚の餌となるプランクトンがたくさん発生し、多くの魚が集まってきて豊かな漁場がつくられます。

スルメイカ、クロマグロ、ブリ、マサバなどが暖流に乗って北上し、サケ、マダラ、ホッケなどが寒流に乗って南下してきます。また陸奥湾ではホタテガイの養殖が盛んであり、全国有数の産地となっています。

1) 漁業生産

令和2年の海面漁業・養殖業の生産量は、海面漁業が9万1,133トン、海面養殖業が8万1,374トンで、産出額は海面漁業が348億円、海面養殖業が106億円となっています。

魚種別の生産量はホタテガイが最も多く、次いでイワシ類となっています。

2) 漁業の種類

漁業は、操業する海域や漁船の大きさによって、次の3つに分けることができます。

①遠洋漁業

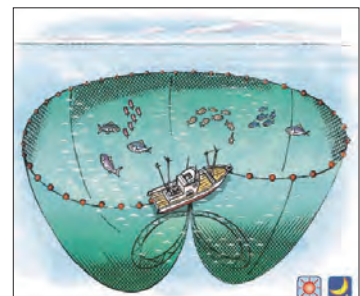
設備が整った100トン以上の大型船で、何か月も日本を離れて漁をします。

遠洋かつお・まぐろ船はインド洋や大西洋で、いか釣り船は太平洋の日付変更線付近まで行って操業しています。

②沖合漁業

沿岸漁業で使う船よりも大きな船で、沖合で何日もかけて漁をします。沖合底びき網、まき網、沖合いか釣りなどの漁業があります。

沖合底びき網船は、北海道の千島列島沖まで、まき網船は三陸沖や常磐沖、沖合いか釣り船は日本海中央部の大和堆まで行って操業しています。



まき網漁業

③沿岸漁業

岸に近い海で漁をするもので、小型船による漁船漁業、定置網漁業、底びき網漁業などのほか海面養殖業があります。

沿岸漁業のなかでは海面養殖業の割合が最も高く、そのほとんどは陸奥湾のホタテガイ養殖業です。令和2年のホタテガイ養殖業の生産量は8万164トンで、全国では第1位の生産量となっています。



定置網起し（沿岸漁業）

漁船漁業では八戸港を中心に、スルメイカを対象とする沿岸いか釣り漁業の生産量が6,643トンと多く、サケ、スルメイカ、ヤリイカ、ブリ、ヒラメなどを漁獲する定置網漁業が1万5,030トンとなっています。

3) つくり育てる漁業

つくり育てる漁業とは、「海の畑づくり」である増養殖場の造成、魚礁の設置等による沿岸地域の整備開発や「海の種づくり」である魚介類の種苗生産・放流、サケ・マスのふ化放流等に一定の区画の中で魚介類を養成する養殖業を組み込んだ漁業のことをいいます。

①海の畑づくり

海の畑づくりのために海の中にコンクリートや鋼鉄などで作った魚のすみかとなる魚礁ぎょしょうや、ヤリイカなどが卵を産む産卵礁さんらんしょうを沈めています。砂場など海藻が生えにくい場所では、石やコンクリートブロックを沈めて、海藻を生やしています。また、陸奥湾ではホタテガイ貝殻を海の底に敷きつめて、ナマコの増殖場がつけられています。貝殻同士のすき間が、ナマコのよい住み場になるからです。

②海の種づくり

魚や貝などの子ども（稚魚や稚貝）を育てて海に放流し、大きく育ててから獲ることを栽培漁業といいます。

青森県では現在、ホタテガイ、アワビ、ヒラメ、ウニ、ナマコなどで栽培漁業を行っているほか、キツネメバルなどについても栽培漁業が行われるよう試験研究しています。

また、サケ・サクラマスでは、川にそ上した親魚から卵を採って、ふ化させた稚魚に餌を与えて育て、川に放流する「ふ化放流事業」が行われています。

■ ヒラメの資源管理



③養殖業



ニジマス（サーモン）

漁業者が自分の施設で稚貝や稚魚などを管理し、販売できる大きさまで育てることを養殖業といいます。

青森県の養殖業による生産量のほとんどは陸奥湾のホタテガイで占められていますが、この他にコンブ、ワカメ、マボヤ、ニジマス(サーモン)などの養殖も行われています。

4) 青森県で獲れる主な海産物

①ホタテガイ

陸奥湾の養殖ホタテガイは、養殖といっても人が餌を与えるのではなく、陸奥湾の中で自然に発生した植物プランクトンなどを食べて成長します。陸奥湾には八甲田山系から清らかで栄養豊富な水が注がれ、餌となる植物プランクトンが豊富です。

この恵まれた自然環境の中にある陸奥湾で、漁業者に一枚一枚大切に育てられたホタテガイは高タンパク、低脂肪で、グリコーゲン等の栄養成分を含み、全国どこにもないまろやかな甘味があり、その味は絶品で、特に夏場になると貝柱の厚みが増し、旨さも増します。



ホタテガイは貝柱の繊維が縦に並んでいるので、活貝を食べるときには輪切りではなく、縦方向に切ると食感を楽しむことができます。また冬場は、発達した生殖巣（卵、白子）の濃厚な味わいを楽しむことができます。フランスでは卵付きのホタテガイが好まれています。

②イカ類

青森県では、「スルメイカ」「ヤリイカ」「アカイカ」が主に漁獲されています。

「スルメイカ」は別名「マイカ」と呼ばれ、6月から12月に県内全域の沿岸で漁獲されています。特に、八戸沖合は「スルメイカ」の好漁場であるため、夏から秋にかけて全国からイカ釣り漁船が集まります。一方、「ヤリイカ」は、12月から5月に主に日本海側、津軽海峡で漁獲されています。

また、「アカイカ」は、北太平洋の沖合で漁獲され、国内では大半が八戸港に水揚げされます。

イカは高タンパク・低脂肪な食品で、コレステロールを減らし血圧を正常に保つ働きがあるとされているタウリンが豊富です。



③ヒラメ

昭和62年に青森県の魚に指定され、平成2年から毎年、県内全域で80万～400万尾の稚魚が放流されています。また、漁業者は35cm未満の小型魚を再放流するなど資源管理に取り組み、漁獲量は平成5年以降の27年間で17回の全国第1位でしたが、令和2年は全国第2位でした。

北国の冷たい海で育ったヒラメは身が締まり、身は高タンパク、低脂肪でヘルシーで、東京築地市場では品質が良いと評価されています。

本県のヒラメは全て天然物で、身は獲れたてよりも、締めてから時間がたったものの方が、旨味が増します。



④クロマグロ

クロマグロは太平洋を回遊して丸々と太り、最も脂がのりきった秋～冬にかけ潮の流れが速い津軽海峡に回遊してきます。

大間や三厩など津軽海峡に面した漁港は、マグロ漁場との距離が日本で最も近いという地理的優位性からその品質が高く評価され、脂と赤身が渾然一体となった旨さは感動ものです。また、春から夏場に獲れる日本海のクロマグロも、ほどよい脂ののりときめ細やかでしっとりとした赤身の旨さが特徴で、価格も手軽でお勧めです。

マグロの赤身にはビタミンA、D等のビタミン類、脂にはDHAやEPA等の栄養成分が含まれています。地元では内臓も漁師料理として、刺身（心臓）や炭火焼きなどで食べられています。



⑤サバ類（マサバ・ゴマサバ）

八戸漁港は最も北に位置するサバ類の主要水揚げ港です。八戸前沖さばは、八戸漁港から極く近い沖合の漁場で漁獲されるため、新鮮なうちに水揚げされます。

サバ類はDHA、EPAの他、ビタミンA等を含み、特に八戸前沖は、例年9月に入ると海水温が低下しはじめ、そこで獲れるサバは粗脂肪分も30%に達するなど日本一脂ののった旨味のあるサバと評価されています。

八戸市は「しめ鯖」の加工・製造が盛んであり、全国の約8割を製造しています。その品質・食味ともに市場から高い評価を得ています。



⑥ヤマトシジミ

主要産地である十三湖、小川原湖とも、資源管理のため、禁漁期（休漁日や禁漁期間）や禁漁区の設定、1日当たりの操業時間・漁獲数量制限があり、さらに小川原湖では種苗生産・放流を行っています。その結果、安定生産が図られています。

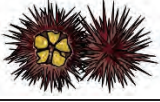


シジミは、旨味成分であるコハク酸が豊富で、

ビタミンA、B₁₂等のビタミン類などの栄養成分を含んでおり、体に染み入る独特の美味しさが特徴です。濃度1%程度の食塩水（1リットルの水に約10グラムの食塩を溶かしたもの）を使用するとシジミの旨味を失うことなく砂抜きをすることができます。また、通常は砂抜きしたシジミを生きたまま料理に使いますが、砂抜き後に小分けして冷凍し、料理に使う時は凍ったまま鍋に入れて調理することで、より旨味が出て美味しく食べることができます。

また、平成28年12月7日には十三漁協、平成29年9月15日には車力漁協の「十三湖産大和しじみ」、同年12月15日には、小川原湖漁協の「小川原湖産大和しじみ」が、地域の農林水産物や食品をブランドとして保護する農林水産省の「地理的表示（GI）保護制度」に登録されました。



青森県の旬の魚介類

	春	夏	秋	冬
太平洋	コウナゴ アイナメ	ウニ 	スルメイカ サバ サケ	マダラ ホッキガイ
津軽海峡	サクラマス 	海峡サーモン (ドナルドツ系ニジマス)	サケ コンブ	サメ クロマグロ キアンコウ
陸奥湾	トゲクリガニ	ホタテガイ ホヤ	クロソイ	ナマコ アカガイ
日本海	ワカメ ウスメバル	モズク サザエ クロマグロ	ヒラメ 	ヤリイカ ブリ
内水面	モクズガニ	ヤマトシジミ ヒメマス	シラウオ	ワカサギ

■ 「青い森 ^{くれない} 紅 サーモン

「青い森 ^{くれない} 紅 サーモン」は、県産ニンニクと県産リンゴを含み、脂肪分を低く抑えた専用の餌を与えて、県内の清浄な河川水や湧水で養殖された大型のニジマスであり、旨味が強く、程よい脂乗りとなっています。

また、身の色は、食欲をそそる赤い色となっており、通年での出荷が可能という特徴もあります。

令和2年11月にデビューし、今後、生産体制を強化することとしており、新たな県産ブランド品の一つとして期待されています。



青い森 紅サーモン

青い森 紅サーモンの刺身

4 林業

1) 森林の役割

森林は、私たちの暮らしのなかで重要な役割を担っています。



●緑のダム

森林は、雨水や雪どけ水を蓄える性質から洪水・水不足を防ぎ、絶えず一定の水が流れる環境をつくりだしており、川の水量が急激に増えたりするのを防ぐことから、緑のダムとも呼ばれています。



水源林造成（中泊町大沢内地区）

●きれいな空気

森林は二酸化炭素を吸収し、きれいな空気を作り出しています。

●土砂崩れを防ぐ

樹木の枝葉や地面を覆う下草や落ち葉が、地表面の浸食を抑えるとともに、森林の樹木が地中深くに根を張り巡らすことで、土砂崩れを防いでいます。

●風よけになる

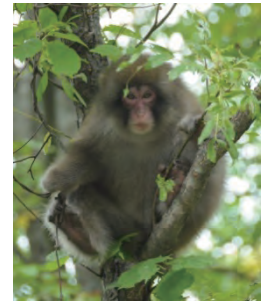
海岸に植えられた木々が盾となって、家々や畑を風や雪、飛砂から守ります。



海岸防災林（つがる市出来島）

●動物のすみか

自然豊かな森は生き物にとって暮らしやすいすみかです。



ニホンザル

●水をきれいにする



新緑の奥入瀬溪流

雨水が土壌にしみこんでいく過程で不純物を吸着してきれいな水にします。

また、森の腐葉土には、魚が食べる植物プランクトンの栄養源が含まれており、森から川、海へと運ばれています。

●木材を生産する

人々が使う木材を生産してくれます。

●食料を生産する

山菜やきのこなどを育てます。



山菜



県産しいたけ

●安らぎの場を与える

森林は、熱をさえぎり涼しくしてくれる効果や森林浴、バードウォッチング、レクリエーションなど心身の安らぎの場となります。

2) 青森県の森林

日本三大美林の青森ヒバ、白神山地のブナ、県南の南部アカマツ、スギなど多様な森林が県土面積の66%を占めており、その森林面積のうち約62%が国有林です。

青森県の森林面積（令和4年4月1日現在）

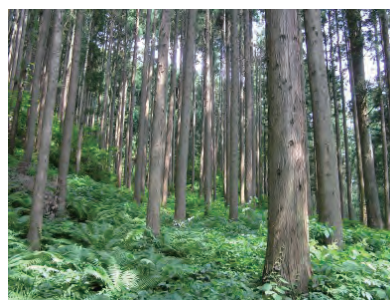
区分	面積(ha)	比率(%)
国有林	395,963	62.4
民有林	238,425	37.6
合計	634,387	100.0

(出典：R4 青森県森林資源統計書)

スギ人工林は全国第4位の約20万haとなっています。
また、天然ヒバの資源量は全国の約8割を占めています。



スギ林（大鰐町）



ヒバの長期育成循環林
（東通村大利）

3) 特用林産物（きのこ・山菜）

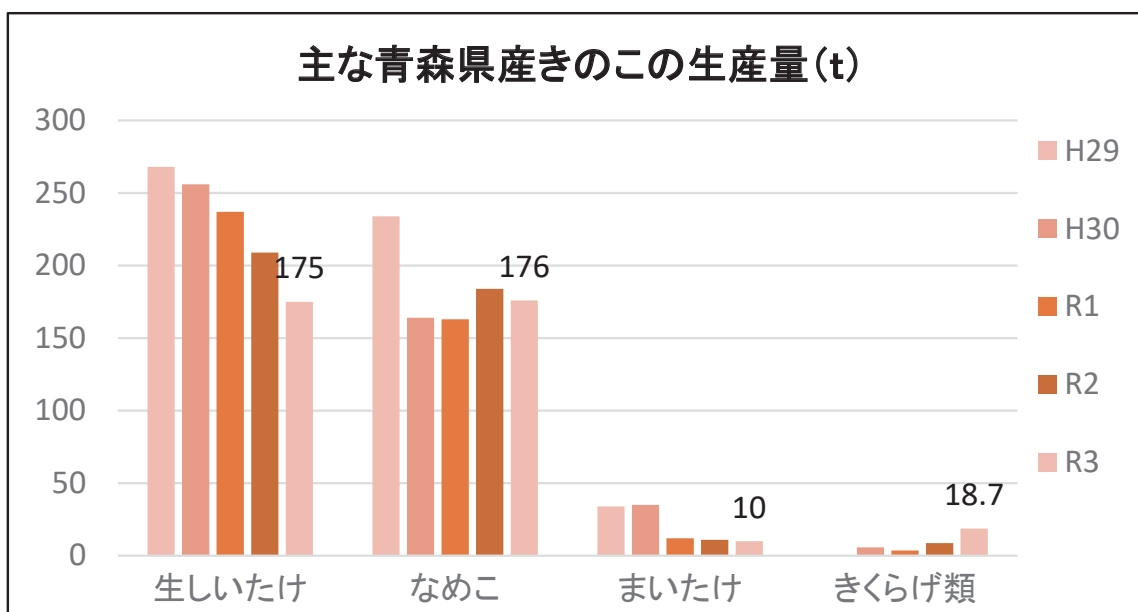
青森県では昔から山の恵みである山菜やきのこを郷土料理や家庭料理に活用してきました。

特用林産物の生産額の約5割がきのこ類となっており、令和3年度におけるきのこ類の生産量は、対前年比約25%減の361トン、主要品目であるしいたけは、対前年比約17%減の175トンとなっています。



青森きくらげ

現在は、うど、たらの芽、みず（ウワバミソウ）などの山菜や、生しいたけ、なめこ、まいたけのほか、令和2年にデビューした青森きくらげ（アラゲキクラゲの新品種）などのきのこが栽培されています。



（出典：令和3年度特用林産物生産統計調査）

5 青森県産品の機能性食品

(参考：『青い森の機能性食品素材ハンドブック第8版』青い森の食材研究会)

昔から「医食同源（薬食同源）」という言葉があります。食事で病気を防ぎ、健康を保つという考え方です。食品にはもともと健康を維持する成分が含まれていることを意味しており、疾病の予防は日常の食生活を通じて行うのが重要なことです。

青森県は三方を海に囲まれ、四季折々の豊富な農林水産資源に恵まれており、特長的な機能性を示す食品素材が数多くあります。

1) アピオス

～りんごと共に運びこまれたと言われている驚異の自然食品～

●生産・特性

アピオスは別名ホドイモと呼ばれるマメ科のつる植物で、地下茎が所々肥大した塊茎部（3～4cm）を食することができます。原産地は北米ですが、日本では青森県から広まったといわれています。



●主な機能性成分

- ①ペプチド：アピオスのたんぱく質由来のペプチドに、
血圧降下作用があることが明らかになっています。
- ②カリウム：生のイモ類の中で最も多く含まれています。
- ③カルシウム：茹でたハウレンソウ、板こんにゃく、茹でた豆類と同等に含有しています。

●利活用の方法や用途など

通常は茹でて食べるほか、イモ類と同じように料理の食材として利用できます。皮付きでも美味しく食べられます。

規格を外れたものは加工用に用いられます。加工には、生、茹で、粉末等、様々な状態で用いられています。



アピオスの花

2) カシス（黒房すぐり）

～「カシスの街 青森市」は日本一の生産地～

平成27年12月22日に農林水産省が農林水産物や食品の名前を国が地域ブランドとして保護する「地理的表示（G I）保護制度」の登録産品として、青森市の特産である「あおもりカシス」を第1号に認定しました。

●生産・特性

「カシス」はフランス語読みで、和名は「クロフサスグリ」です。青森市は日本一の生産量を誇りますが、日本での本格的な栽培は、昭和40年に弘前大学の望月教授がヨーロッパから取り寄せたことが始まりです。

ビタミンCやアントシアニンが豊富で、ブルーベリーと比べて抗酸化作用の強いポリフェノールは2倍、アントシアニンは3倍多く含みます。

また、近年の研究では、カシスによって、A型インフルエンザウイルス、B型インフルエンザウイルスの98%以上を不活性化できることがわかっています。



●主な機能性成分

- ①γ-リノレン酸：カシスから採れる油に多量に含まれています。
- ②アントシアニン：末梢血流の改善効果があります。また、「ピントフリーズ現象」と呼ばれる眼精疲労の症状を改善する働きや、失明の原因となる緑内障の進行の抑制効果も報告されています。
- ③ビタミンC：オレンジの2倍のビタミンCが含まれています。

●利活用の方法や用途など

ジャムや飴、ケーキなどのお菓子、ジュース、お茶、ワインなどの食品や、視覚改善、抗酸化作用、血流改善をサポートするためのサプリメントなどに加工されています。

3) ガマズミ

～冬山で狩りをするマタギが見つけると喜んで食べたという言い伝え～

●生産・特性

スイカズラ科の落葉低木樹で、日本全国の丘陵地帯に自生しています。ビタミンCとリンゴ酸が豊富に含まれているため、独特の酸味が強いのが特徴です。

生食も可能ですが、果汁飲料や果汁加工品が主流になっています。



●主な機能性成分

- ①ポリフェノール：ガマズミは総ポリフェノール含有量が高く、果汁中濃度は赤ワインに匹敵します。
- ②カリウム：ガマズミ果汁100gにカリウムが250mg、果肉皮粉末100gには580mg含まれています。
- ③食物繊維：ガマズミ果肉皮粉末の約60%を食物繊維が占めています。

●利活用の方法や用途など

生食も可能ですが、歩留まり良く果汁を搾り利用しています。果汁は粉末化が困難ですが、果肉皮を分離する技術開発により、固形素材としても利用できるようになりました。

4) サケ鼻軟骨

～平安時代、朝廷へ奉納されていたという「氷頭^{ひず}」～

●生産・特性

青森県や北海道などでは、サケの鼻軟骨は郷土料理「氷頭^{ひず}なます」として食されてきました。軟骨の主成分であるプロテオグリカンが豊富に含まれていて、注目させています。



●主な機能性成分

プロテオグリカン：タンパク質と糖鎖が共有結合した複合糖質の一種です。保湿性に優れアンチエイジングの効果も期待でき、経口摂取が可能なおことから人体にきわめて安全な素材であるとされ、化粧品や機能性食品などに加工されています。また、医療への応用も期待されています。

●利活用の方法や用途など

サケ頭部にある鼻軟骨（氷頭）は、薄切りにして大根と合わせ、塩、酢、調味料で和えた「氷頭なます」という郷土料理として、正月の祝い膳などで食されています。弘前大学では民間企業との共同研究により、サケ鼻軟骨から高純度かつ大量にプロテオグリカンを精製する技術を確認しています。

抽出されたプロテオグリカンは、保湿作用の高い化粧品や石鹸、リンゴ酢、生姜糖、健康ドリンクなどの健康食品に配合され、幅広く利用され始めています。

5) トウガラシ（清水森ナンバ）

～清水森ナンバは400年以上の歴史をもつ在来種～

●生産・特性

清水森とは弘前市の清水森地区のことで、ナンバとは津軽地方で使われるトウガラシ（唐辛子）のことです。このトウガラシは約400年前に津軽藩主為信公が京都伏見稲荷より持ち帰り津軽の地で栽培され、さまざまな経過をたどりながら現在に至っています。

辛味成分であるカプサイシンの含有量は多くはありませんが、香りよくまろやかな甘未と爽やかな辛味、さらに抗酸化物質であるビタミンA・C・Eを豊富に含み栄養面からみても高い食品価値があると評価されています。

このような観点から弘前市の「清水森ナンバ」ブランド研究会が主となり産学官連携により在来津軽「清水森ナンバ」、「清水森ナンバ」として商品登録されています。また、農林水産省の地理的表示(GI)保護制度の対象になった伝統野菜でもあり、清水森ナンバを利用したレシピ小冊子も評判になっています。



●主な機能性成分

- ①カプサイシン：トウガラシの辛味成分で、体内に入ると、中枢神経を刺激してホルモンの分泌を活発にし、発汗や強心作用を促します。抗酸化作用も報告されています。
- ②カプサンチン：トウガラシの赤色の色素成分で、抗酸化作用があるほか、血中のLDLコレステロール低下作用などの報告もあります。

●利活用の方法や用途など

香辛料として和・洋・中華料理に使われているほか、漬物、キムチなどに用いられています。また、一味唐辛子や七味唐辛子、ラー油や南蛮味噌などの薬味調味料、米菓などにも加工されています。

第7章 地産地消と郷土料理

(出典：第4次青森県食育推進計画 一部参照)

1 地産地消

1) 地産地消とは

地産地消とは「地域生産、地域消費」の略で、地域で生産された農水畜産物を地域で消費する取組みをいいます。地産地消を進めることにより、生産者と消費者が結び付き、さまざまな効果が生まれます。



(出典：青森のうまいものたち)

地産地消を進めることにより、次のような効果が生まれます。

- 消費者にとっては、生産者の「顔が見える」ことにより生産状況が確認でき、安全・安心である。
- 生産者にとっては、消費者ニーズに対応した生産が展開できる。
- 食料自給率の向上につながる。
- 地域の食材を活用した食文化の伝承につながる。
- 食品加工、観光等との連携により、地域の活性化に貢献できる。
- 新鮮でおいしく、旬の味が魅力の農水畜産物が消費できる。

- 食生活を見直して健康づくりができる。
- 高齢者や小規模農家等の所得機会が創出される。
- 流通コストが削減され、農家の所得向上につながる。
- 輸送距離が短くなるのでフード・マイレージ（※3）が減り、地球温暖化等の環境問題に対応できる。

特に、学校給食に地場産物を活用することは、次の点で有効です。

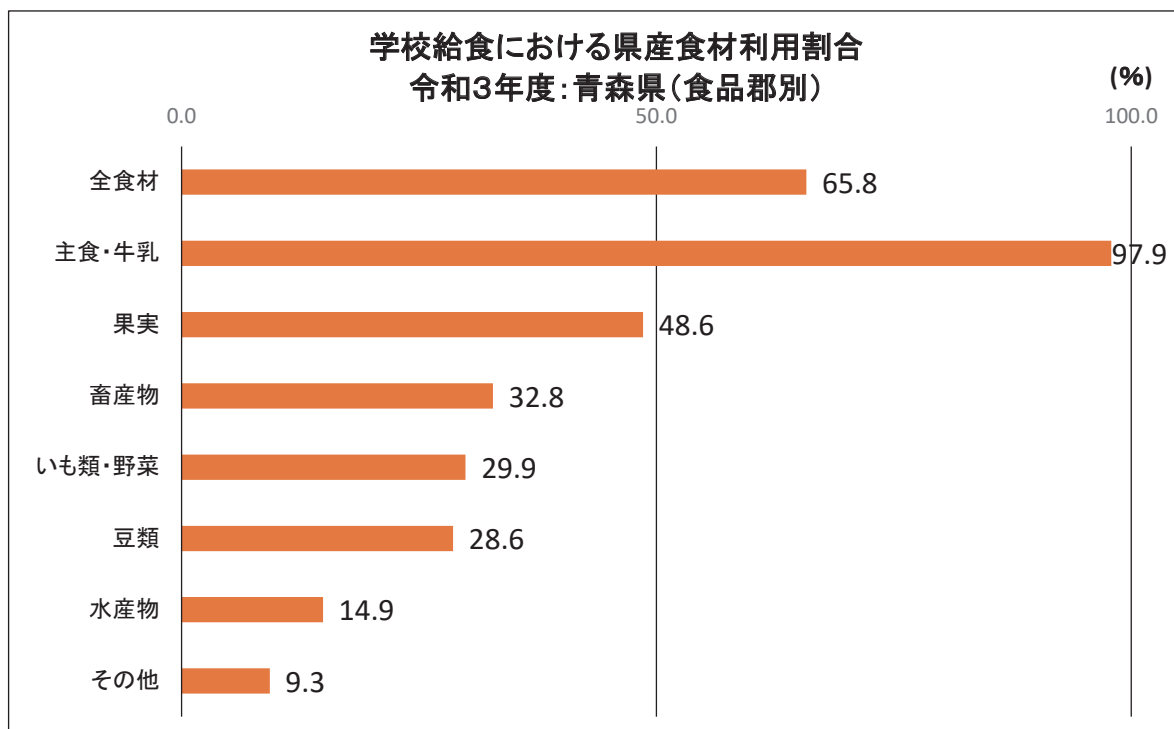
- ・児童生徒がより身近に実感を持って、食料の生産流通等に必要な努力や、地域の自然、食文化、産業等を理解でき、感謝の気持ちを持てるようになる。
- ・生産者側に、学校教育に対する理解が生まれ、連携、協力関係が構築される。

（※3）「フード・マイレージ」とは、「食料の輸送距離」のことです。

輸送距離が長くなれば輸送に必要な燃料も多くなり、二酸化炭素の排出など地球環境にかかる負荷も増大していきます。そこで、食料の輸送が地球環境に与える負荷を把握するため、食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた「フード・マイレージ」という指標が考え出されました。

2) 進んできた地産地消

- 学校給食における地場産物の利用割合（重量ベース・加工品を含む）は65.8%と高い状況ですが、さらに利用割合を高めるため、今後、利用率の低い「水産物」「いも類・野菜類」「豆類」「畜産物」等の利用を増やしていく必要があります。

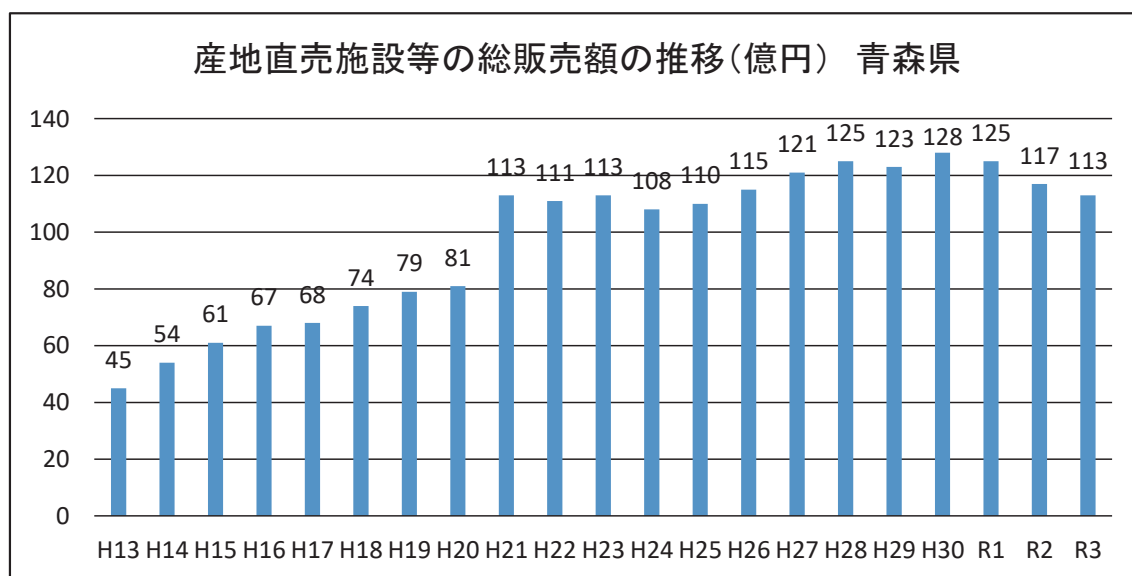


* 「その他」にはその他調味料が含まれていない。

* 「主食」とは、米、パン（米粉含む）、麺類。「水産物」とは、青森県内水面で水揚げされたもの。

（出典：青森県農林水産部総合販売戦略課調査結果より作成）

- 生産者の顔が見える農林水産物を購入できる産地直売施設（個人経営を除く）は164か所（令和3年度）、販売金額は約113億円となっています。



* 平成21年調査分から産地直売施設(道の駅含む)の物産販売や飲食コーナーの販売額を加えて調査
 (出典:青森県農林水産部総合販売戦略課調査結果より作成)

3) ふるさと産品消費県民運動

青森県では、県民のふるさと産品への愛用意識の高揚と利用の促進を図りながら、県民の健康で豊かな食生活の実現と優れたふるさと産品への理解を通じた「ふるさとを誇りに思う心」の醸成を目指し、県民と一体となって「ふるさと産品消費県民運動」を平成13年10月から展開しています。

●主な取組内容

- ・産地直売活動の支援
- ・県内量販店でふるさと産品フェアの開催
- ・伝統的な郷土料理やご当地グルメの情報発信
- ・消費者と生産者との交流支援
- ・ホテル・飲食店などでの地元食材活用支援
- ・ふるさと産品給食の日（※4）の実施 など



（※4）「ふるさと産品給食の日」

学校給食や保育所、病院、福祉施設などの給食において、なるべく地元の食材を活用したものを提供する日で、この日は食べ残しが少なくなる傾向が見られます。学校給食では栄養士や栄養教諭が工夫して地元食材の活用に取り組んでいます。

子どもたちは生産者の話を聞き、「食」や農林水産業の大切さを勉強しています。

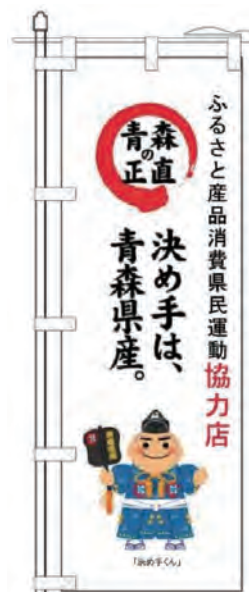
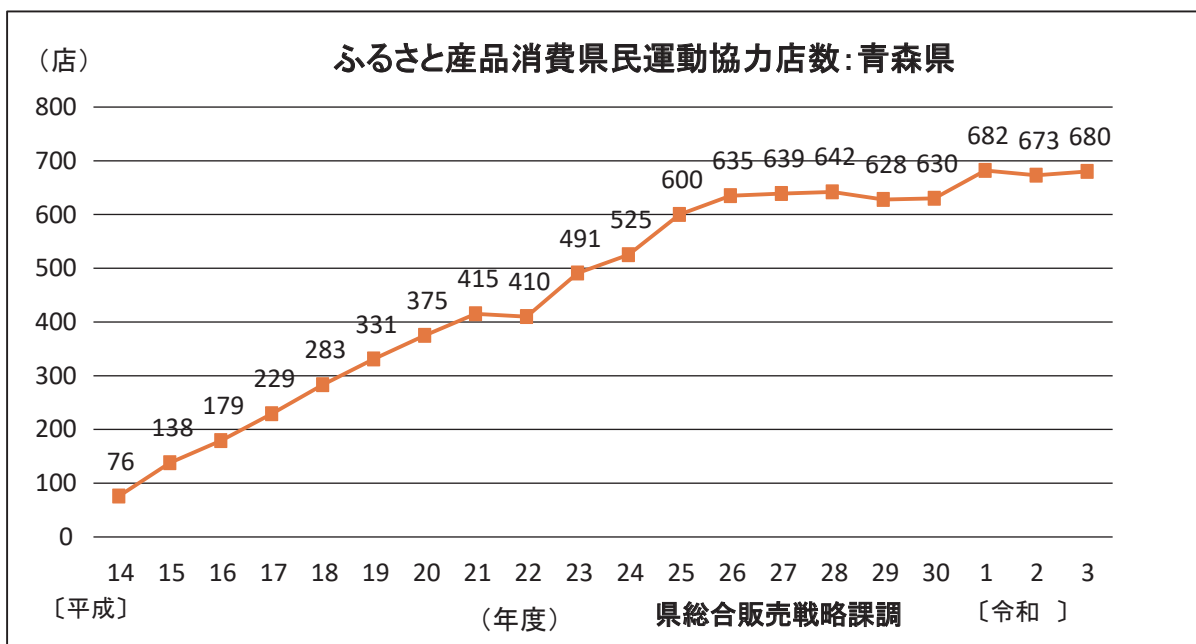
◆地産地消推進月間

県では、「ふるさとと産品消費県民運動」の一環として、県産農林水産物が最も豊富に出回る時期である9月から11月までの3か月を「地産地消推進月間」に設定しており、この期間にスーパーマーケットなどが行う「ふるさとと産品フェア」や市町村・関係団体が行う「収穫祭などの地産地消関連催事」が集中して開催されています。

消費者である県民の方々と、県産品を販売、利用する量販店、ホテル・旅館、飲食店などの方々にこれらの開催情報を紹介し、地産地消に対するご理解とご協力をいただき、県民一体となった県産品の消費拡大運動を展開しています。

ふるさとと産品消費県民運動協力店

ふるさとと産品消費県民運動協力店は、この運動の趣旨に賛同し、県産品の販売や利用促進のための自主的な取組や、PRを積極的に行っている県内のスーパーマーケットなどの小売店、ホテル・旅館、飲食店などを登録したものです。令和3年度は680店になっています。協力店は決め手くんマークが目印です。



4) 県産品でできるバランスのとれた食生活

(出典：あおもり型食生活指針)

～だしを活用しておいしく減塩! 「だし活」のすすめ～

食塩の摂取量を減らすための1つの方法として、「だしの活用」があります。

「だし」の「うま味」を活用することで、料理の塩味を補い、塩分量を減らしても、おいしく食べることができます。

青森県の海・山・里には、これまで未活用なものも含め、さまざまなだしの素材があります。これらのだし素材を組み合わせることで、和食・洋食・中華など、あらゆる料理に合うだしをとることができます。

なお、昆布・煮干し・焼き干しなどを水につけて、冷蔵庫に1日置くだけでおいしい「だし」をつくることができますので、ぜひ普段の料理にだしを使ってみてください。

参考：青森県の「だし」素材となる豊富な農林水産物（例）



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

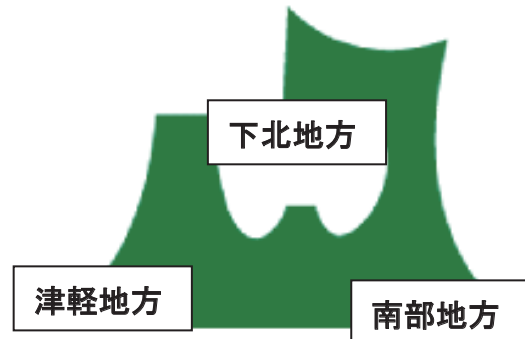
2 郷土料理

(参考資料：私たちの青森県「青森の文化」、
青森県産品情報サイト「青森のうまいものたち」)

1) あおもりの郷土料理

郷土料理とは、それぞれの地域独特の自然風土・食材・食習慣・歴史文化等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたものです。家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による料理のことで、各家庭で親から子へ代々受け継がれているため、家庭によって少しずつ作り方が異なります。

青森県は、気候・風土や土地の広がりなど地域の立地条件が大きく異なることから、各地域に様々な郷土料理があります。津軽地方は米作地帯であることから米を主体とした料理、南部地方は畑作地帯であることから雑穀・粉食（小麦・そば）主体の料理、下北地方は雑穀・粉食・いも主体の料理、また、各地方の沿岸地帯では、海産物を主体とした料理と各地域の特性を生かした特徴的な食文化圏を形成しています。



2) 津軽地方の郷土料理

津軽地方は、弥生時代（田舎館村垂柳遺跡）から穀倉地帯であり、米ともちを使った料理を中心に多彩な料理が発達しているほか、祭事に伴う行事食も多く伝えられています。また、日本海を北上し季節を知らせる魚や、地元で獲れる天然の魚介類を使用したものも多く、海の食材にも季節を感じることができます。

主な料理としては、けの汁、たらのじゃっば汁、貝焼きみそ、しとぎもち、干しもち、しそみそ、ごままんま、ねりこみ、赤かぶの千枚漬け、笹もち、すしこ、^{こしら}呉汁などがあります。また、沿岸部では若生おにぎり、タコの道具汁などがあります。

①けの汁(粥の汁)

“津軽の七草粥”ともいわれ、津軽の人々に親しまれてきた郷土料理。

大根、にんじん、ごぼう等の野菜類、ふき、わらびなどの山菜類、油揚げ、凍み豆腐などを細かく刻んで煮込み、味噌で味付けした汁物です。

昔は、大鍋にたくさん作り、何日間も温め直して食べました。“け”とは“粥”がなまったものと言われています。



②たらのじゃっば汁

青森の冬を代表する魚・たらを“じゃっば(アラ)”まで使い、大根やにんじんと一緒に煮込み、味噌や塩で味付けした青森の代表的な郷土料理。

津軽の厳しい冬には欠かせない、心身ともに温まる料理です。昔は、大きなたらを一匹まるごと買い、年越し料理の一切を調えました。



③貝焼きみそ

大きなホタテの貝殻を鍋代わりにして、だし汁にみそと卵を溶いて煮込む郷土料理。

地域によっては、白身魚やホタテも入れます。津軽では“貝焼きみそ”、下北では“みそ貝焼き”と呼ばれています。昔は、卵が貴重品であったことから、産後や病後などに栄養をつけるために作る特別なものでした。



④しとぎもち

もち米粉に熱湯を加えてこねた皮に小豆あんを包み、油をしいたフライパンで焼いたお餅です。

もち米が豊富にとれる津軽ならではのおやつです。熱湯のかわりに煮たかぼちゃでこねて作る“かぼちゃおやき”もあります。しとねた生地にあんをいれて神棚にあげた後、いろりの熱い灰をかけて焼いて食べたことが始まりです。



3)南部地方の郷土料理

全国でも有数の漁業水揚げ高を誇る北の漁場・八戸港を有する南部地方。

古くから漁業が盛んだったこの地方ならではの、浜の漁師の味が自慢です。また、夏にヤマセ（オホーツクから吹く冷たい東風）が吹き稲作には非常に厳しい気象条件となっているため、根菜類をメインとした畑作地帯が広がっています。

あわやひえなどの雑穀やそば粉、麦粉を使った料理が多く、主な料理としてはせんべい汁、ひつつみ、そば串餅、きんかもち、そばかけ、麦はっと、豆しとぎなど、沿岸部ではいちご煮などがあります。

①せんべい汁

鶏肉や野菜、きのこなどの具をたっぷり入れただし汁に、南部せんべいを割り入れて煮込んで食べる八戸地方の料理。

せんべいは汁物専用に使われたもので、煮込むと独特の食感があります。

昔は、村の青年たちの集まりや山仕事の時に作って食べた野外料理でしたが、平成18年、ご当地グルメの火付け役となり、提供店舗も増えました。



②ひつまみ

鶏肉、野菜、山菜などの具をたっぷり入れただし汁に、小麦粉をこねたものをちぎって入れ煮込んで食べる料理。

地域によっては、具に蟹を入れたり、生地にも長いものを入れるなど、バリエーションが豊富です。かぼちゃや小豆汁で甘口に仕立て、おやつとして食べることもあります。昔は米がとれないときの代用食として食べられていました。



③そば串餅

ゆでたそば餅を串に通してさっと焼き、じゅね（エゴマ）みそを塗って焼いて食べるお餅です。

そばとじゅねの香ばしいお香りが、独特の風味を出し素朴で懐かしい味が魅力です。昔は村祭りや子どものおやつ、農作業などで食べられていました。



④いちご煮

ウニとアワビを使い潮汁に仕立てたお吸い物で、階上町を中心とする太平洋沿岸地域の郷土料理。

昔は、階上町の漁家では日常的に食べられていましたが、現在では主にハレの日や祝いの席で食べられています。

乳白色のスープに沈むウニの姿が、朝霧の中にかすむ野いちごのように見えることからこの名が付けられたと言われています。



4) 下北地方の郷土料理

下北地方は、気象条件が厳しいため、雑穀・粉食に加え、いもを使った郷土料理が多く作られました。また、もち料理や魚介類を使った独特の料理も数多く伝えられています。

主な料理としては、べごもち、けいらん、いももち、ひつつみ（じゃがいもすいとん）、けんちん、いかのすし、塩辛貝焼などがあります。

①べごもち(べこもち)

端午の節句によく作られたお菓子です。

昔は草を束ねたような“タバネ”模様だけで、色も白と黒の2色でしたが、現在は、自然の食品の色で絵に描いたような美しく芸術的な模様となってその技術が受け継がれています。

名前の由来は、餅を作る過程で牛の背中のように丸めるからという説や、黒砂糖と白砂糖の組み合わせが牛のまだら模様に似ているから等の諸説があります。



②けいらん

卵の形をしたあんこ入りのだんごにしょうゆ味の汁をかけた汁物。

甘いあんことしょうゆという組み合わせが、絶妙にマッチしています。

“けいらん”の名前は、その名の通り、団子の白さと形が鶏卵に似ていることから、この名前がつけました。下北地方の冠婚葬祭には欠かせない料理の一つです。



③いももち

かんなにかけて乾燥させたじゃがいも（かんなかけいも）の粉を使って作るお餅です。

茹であがったいも餅に、じゅね（エゴマ）みそやごまを絡めたり、おしるこなどにして食べます。



④いかのすし

いかの胴をゆで、塩と酢で味つけしたキャベツ、にんじん、生姜、いかの足を詰め、少しおいてなじませた郷土料理。淡泊な味で、幅広い年齢層に好まれています。

日常食やお茶うけ、酒の肴などで食され、淡いピンクの色合いがきれいなため、お祝い事にもよく使われています。



5)地域の食文化

青森県では、地元の人に愛されている郷土料理やご当地グルメなど、地域ならではの「食」を「あおもり食のエリア」登録料理として情報発信しています。

●「あおもり食のエリア」登録料理

食のエリア	登録料理
青い森食のエリア	のっけ井、青森生姜味噌おでん、味噌カレー牛乳ラーメン、あおもり海道そば、平内ホタテ活御膳
岩木山食のエリア	弘前いがめんち、黒石つゆやきそば、けの汁、黒石名物よされ鍋、ひろさき豚辛焼、りんごの街のアップルパイ、大鰐温泉もやしラーメン
はちのへ食のエリア	八戸せんべい汁、八戸らーめん、八戸前沖さば料理、八戸ばくだん、いちご煮、はちのへ鮎、八戸ブイヤベース、五戸馬肉料理、田子ガーリックステーキごはん
奥津軽食のエリア	激馬かなぎカレー、十三湖しじみラーメン、ごしょ山宝汁、鱈ヶ沢ヒラメのヅケ井、五所川原十三湖しじみの汁焼そば、深浦マグロステーキ井、鱈ヶ沢イトウ料理、中泊メバルの刺身と煮付け膳、中泊メバルちゃんこ鍋
十和田・三沢食のエリア	十和田バラ焼き、十和田おいらせ餃子、十和田湖ヒメマス料理、三沢ほっき井、チーズロール、七戸バーガー、のへじ北前ラーメン、三沢パイカ料理、米粉ごぼううどん、おいらせだるま芋へっちょこ汁、宝湖わんこ井、のへじ井、しらうお井
本州最北食のエリア	大湊海軍コロッケ、下北みそ貝焼き、大間まぐろ料理、風間浦鮫鱈料理、東通天然ヒラメ刺身重、大湊海自カレー、大湊Sora空っ！

(出典：県総合販売戦略課)



食育普及キーワード

(出典：第4次青森県食育推進計画)

□ 「あおもり型」給食

青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身に付けてもらいたいことを次の5つのコンセプトとしてまとめたもの。習慣化するためには学校給食のみならず、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく必要がある。

- 「塩分」ひかえめ（小学生2.5g未満、中学生3g未満）
- 「野菜」たっぷり（小学生100g以上、中学生120g以上）
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」しっかり
- 「あおもり」に感謝

□ あおもり食育検定

青森県の豊かな農林水産物や食文化など、「あおもりの食」を中心とした「食」に関わる知識を認定する検定で平成23年度に開始。平成23年、24年度は県が、平成26年度からは県内の大学等で構成する「あおもり食育検定委員会」が実施している。

□ あおもり食育サポーター

保育所、幼稚園、学校、企業、地域などにおいて、食に関する講話や郷土料理などの調理実習、農林漁業体験の指導などを行う県登録の食育ボランティア制度。

あおもり食育サポーターの活動を調整する事務局では、食育サポーターへの助言や指導のほか、活動受入先への食育活動メニューの提案などを行っている。

□ あおもり食命人

「新鮮で安全・安心な旬の県産食材を活かした健康的な食事（＝いのちを支える食）をつくる人」という意味の造語で、平成25年度から県が独自にスタートさせた取組。

県が実施した育成研修を修了し、「あおもり食命人」として登録された外食・中食事業者が、県内各店舗等において健康的な食事を提供している。

□ 青森のおいしい健康応援店

県民が外食等を利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加を踏まえた食事を提供している飲食店等で、県が認定。

認定メニューとして、エネルギー控えめメニュー、塩分控えめメニュー、野菜たっぷりメニューの3種類がある。

□ 栄養教諭

学校における食に関する指導を進める上で、中核的な役割を担う教諭のことで、平成17年度から配置が始まり、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、「食に関する指導」と「学校給食の管理」をその職務としている。食に関する指導では、①生活習慣病（肥満、偏食）の予防や食物アレルギーへの対応など、児童生徒に対する個別的な指導、②給食の時間や学級活動、教科指導、学校行事などの時間における、学

級担任等と連携した集団的な食に関する指導、③他の教職員や家庭、地域と連携した食に関する指導を推進するための連絡・調整などを行っている。

□ 栄養成分表示

食品に含まれている栄養成分を、100g、100ml、1食分、1袋分など、一定の単位当たりで栄養成分がどのくらい摂取可能か知ることができる表示のこと。

平成27年4月1日から施行された食品表示法では、原則としてすべての消費者向けの加工食品及び添加物に表示が義務化されている（経過措置期間が令和2年3月31日で終了）。

□ 嚙ミング30（カミング・サン・マル）運動

歯と口の健康に根ざした食べ方からの食育を進める観点から、ひとくち30回以上嚙むことを目標とした運動のこと。

身体と心に栄養を摂りこむためには、おいしく調理され、栄養バランスのとれた食事を、感謝の気持ちを抱いて十分に嚙んで味わうことが大切で、このためには、歯と口の健康が不可欠であり、この運動が広がることにより「8020運動」が一層推進されることが期待される。

□ 健康あおもり21（第2次）

青森県民一人ひとりが健やかな生命と心を育み、豊かな暮らしを送ることができる、活力ある長寿県の実現を目指して作成した青森県健康増進計画のこと。平成13年1月に青森県健康増進計画「健康あおもり21」、平成25年3月に「健康あおもり21（第2次）」、平成31年4月に「健康あおもり21（第2次）改訂版」（計画期間：2019～2023年度）を策定。

□ こしょく（孤食、個食など）

現代の食をめぐる特徴を表す言葉として、全国的に使われている。

- ・孤食：家族と暮らしていながら、親や子どもが違う時間に一人で食べること。また、一人暮らしの人が一人で食べる食事のこと
 - ・個食：家族そろっての食事で、それぞれが自分の好きな料理を食べること
- そのほか、「固食」（自分の好きな決まったものしか食べないこと）などがある。

□ 賞味期限、消費期限

食品が一定の品質を有していると認められる期限を示したもの。

賞味期限は、ある程度の期間は保存がきく食品に表示され、おいしく食べることができる期限であり、この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではない。

消費期限は、品質の劣化が早く、速やかに消費すべき食品に表示されており、期限を過ぎたら食べない方がよい。

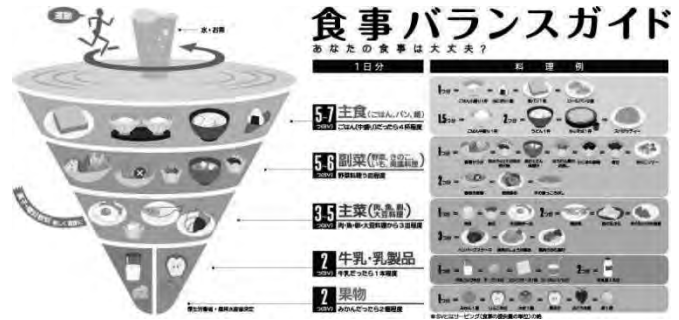
ただし、賞味期限、消費期限は、開封前の期限が表示されているので、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べ切る（開封後の日持ちは、消費者が自ら判断）必要がある。

□ 食事バランスガイド

平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定したもので、1日分の望ましい食事の取り方やおよその量をわかりやすくコマのイラストで示している。

食事バランスガイドは、栄養素ではなく料理の組み合わせを示すことにより、

比較的簡単に日々の食事の良し悪しを振り返ることができるほか、何をどれだけ食べたら良いかを理解できるため、栄養バランスに配慮した食生活実践のためのツールとしてさまざまな場面で活用されている。



□ 食生活改善推進員

地域住民の健康づくりを食生活の分野から推進しているボランティアで、国内では昭和30年頃以降から活動が展開されている。

県内では、市町村が実施する養成講座の修了者が対象となっており、地域における講習会等をとおして多くの実績をあげている。

□ 食品表示

その食品の内容を示すもので、消費者が安全に摂取し、及び自主的かつ合理的に選択するために必要な内容として国が表示を義務づけている。

品質表示基準は、生鮮食品を対象とした「生鮮食品品質表示基準」と、容器包装に入れられた加工食品を対象とした「加工食品品質表示基準」に大別されている。

生鮮食品には「名称」、「原産地」、加工食品には「名称」「原材料名」「内容量」「賞味期限(又は消費期限)」「保存方法」「製造者の氏名及び住所等」「栄養成分」などを表示する必要がある。

□ 攻めの農林水産業

本県の基幹産業である農林水産業の振興を図るため、生産から流通・販売までを結びつけ、「消費者起点」、「販売重視」をキーワードに、安全・安心で優れた県産農林水産物やその加工品を生産し、売り込んでいくことによって、地域の収益性アップを図るという青森県独自の政策。

平成16年度からスタートし、現在取り組んでいる4期目(2019~2023年度)では、産業政策、地域政策の両面から施策を展開し、農林水産業の持続的成長と共生社会の実現を目指している。

□ だし活

だしのうま味を活用して減塩を推進する活動のこと。青森県では、平成26年度から減塩の一層の推進のために、だしの効能に着目し、青森県産の農林水産物を活用しだし商品「できるだし」を開発、給食や家庭に普及する取組を展開している。

□ 地産地消

地元で生産された物を地元で消費しようとする取組のこと。青森県では、食の安全・安心の確保、食文化の継承、食料自給率の向上、県産農林水産物の需要拡大と県民の健康で豊かな食生活の実現を目指し、地産地消を推進している。

□ 中食（なかしょく）

持帰り弁当、宅配ピザのほか、百貨店やスーパー等で販売される総菜など家庭外で調理された食品を購入し、家庭内で消費する食事のこと。

□ 日本一健康な土づくり運動

安全・安心で良質な農作物を安定的に生産・供給できる体制を整備するため、農業生産の基本である「健康な土づくり※」に県内すべての生産者が取り組むことを目指して、平成19年度から県・市町村・農業団体が展開している運動。

※「健康な土づくり」

作物が良好に生育する土壌環境を整えるため、土壌診断に基づいて、堆肥などの有機質資材や土壌改良資材を適正に施用し、深耕や輪作などを組み合わせた適切な土壌管理を行い、物理性・化学性・生物性のバランスがとれた土をつくること。

□ 日本型食生活

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせて食べる食生活のこと。地域や日本各地で生産される豊かな食材が用いられ、健康的で栄養バランスにも優れている。

□ 8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動

厚生労働省と日本歯科医師会が協働して進める「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう」という運動のこと。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれていることから、生涯をとおして自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、との願いが込められている。

□ 「早寝早起き朝ごはん」国民運動

早寝早起きや朝食を摂るなど、子どもにとって望ましい基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを向上させるための全国的な普及、啓発活動を行うことを目的に平成18年、130を超える関係団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）から成る「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足。

官民が一体となって「子どもの生活リズムの向上」と「それを応援する社会の仕組みができる」ことを目指して活動を進めている。

□ フードバンク活動

食品関連企業等から寄贈された食品等を集め、福祉施設や生活困窮者の支援団体等に配る活動。

□ ふるさと産品消費県民運動

県産品（ふるさと産品）に対する愛用意識の高揚と利用の促進を図りながら、県民の健康で豊かな食生活の実現と、「ふるさとを誇りに思う心」を醸成することを目的に、平成13年からスタートした運動。

この運動の趣旨に賛同し、ふるさと産品の販売や利用促進のための自主的な取組、PR活動を積極的に行っている県内のスーパーマーケットなどの小売店、ホテル・旅館、飲食店などを、「ふるさと産品消費県民運動協力店」として登録している。

□ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積による肥満（内臓脂肪型肥満※）が原因となっていることが多く、これに加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といった状態が重複した場合には、心疾患、脳血管疾患などの発症リスクが高くなる。この内臓脂肪の蓄積に加え、「血清脂質異常」、「高血圧」、「高血糖」の3項目のうち2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」という。

内臓脂肪は、食生活の見直し、適度な運動により減らしていくことが可能で、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群に対して運動指導や食生活の改善を行うことは、生活習慣病の予防につながることになる。

このような背景のもと、平成20年度から、健康保険組合、国民健康保険などに対し、40歳以上の加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と、生活習慣見直しのサポートを行う「特定保健指導」の実施が義務付けられることとなった。

※ 内臓脂肪型肥満

「内臓脂肪型肥満」は、内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積しているタイプの肥満で、上半身に多く脂肪がつくため、「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、男性に多く見られる。内臓脂肪が多くなると、内臓脂肪から出ているアディポサイトカインというホルモンのような物質のうち、高血圧や脂質異常症、糖尿病、動脈硬化などになりやすくなる物質が多く分泌されるようになるといわれている。内臓脂肪蓄積は、CTスキャンでおへその位置で体を輪切りにしたときの内臓脂肪面積が100cm²を超えているものをいうが、これに相当する目安としてウエスト周囲径(男性85cm以上、女性90cm以上)が採用されている。

□ 若手農業トップランナー

柔軟な発想と大胆な行動力によって、青森県の農業・農村の未来を担い、新たなステージを切り拓き、そして、積極果敢にチャレンジする「人財」。

過去問題（一部抜粋）

問1 以下の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

青森県では、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていくために、食育は県民一人ひとりが主体的に取り組み、（ ）について考える習慣、食に感謝する心、食に関する様々な知識、食を選択する判断力の4つのことを身に付けることを重要視している。

- ア 家族の食
- イ 県民の食
- ウ 子どもの食
- エ 自らの食

問2 青森県の品目別食料自給率は特定の品目に偏らず、米、野菜、果物、畜産物、水産物等まんべんなく生産されている。全農林水産物の食料自給率はどのくらいか。

- ア 約60%
- イ 約80%
- ウ 約100%
- エ 約120%

問3 青森県の平均寿命について次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

青森県の平均寿命を引き上げていくためには、三大死因による死亡率をいかに低くしていくかが重要な課題であり、（ ）を中心とした生活習慣の改善などの健康づくりを進めていくことが必要です。

- ア ストレス解消
- イ 食生活
- ウ 睡眠
- エ 運動

問4 一般消費者に販売されているすべての生鮮食品に表示しなければならないものの組み合わせとして、正しいものは次のうちどれか。

- ア 生産者名と原産地
- イ 生産者名と期限表示
- ウ 名称と期限表示
- エ 名称と原産地

問5 有機食品は、国の登録認定機関から認定を受けた事業者により、規格に基づいて生産・製造されます。有機食品に表示されるマークは次のうちどれか。

- ア 有機 マーク
- イ オーガニック マーク
- ウ 有機JAS マーク
- エ オーガニックJAS マーク

問6 箸の使い方にはマナーに反した使い方がありますが、汁椀などをかき混ぜて中身を探る使いかたを意味するのはどれか。

- ア もぎ箸
- イ 迷い箸
- ウ 探り箸
- エ 空箸

問7 青森県の農林水産業について、次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

平成27年の農業の産出額は、（ A ）、果実、野菜、（ B ）の順に多く、りんごは全国一、野菜は東北一です。

- ア A 畜産物 B 米
- イ A 米 B 花き
- ウ A 米 B 畜産物
- エ A 畜産物 B 花き

問8 魚や貝などの子ども（稚魚や稚貝）を育てて海に放流し、大きく育ててから獲る漁業を何というか。

- ア 沖合漁業
- イ 養殖漁業
- ウ 栽培漁業
- エ 遠洋漁業

問9 地産地消を進めることにより、期待できる効果が低いものは次のうちどれか。

- ア 新鮮で美味しく、旬の味が魅力の農産物が消費できる。
- イ 地域の食材を活用した食文化の伝承につながる。
- ウ 高齢者や小規模農家等の所得機会が創出される。
- エ 輸入食品の値下げ。

問10 もち米が豊富にとれる津軽ならではのおやつで、もち米粉に熱湯を加えてこねた皮に小豆あんを包み、油をしいたフライパンで焼いたお餅はつぎのうちどれか。

- ア べごもち
- イ しとぎもち
- ウ きんかもち
- エ 干しもち

【解答】

問1：エ 問2：エ 問3：イ 問4：エ 問5：ウ
問6：ウ 問7：ア 問8：ウ 問9：エ 問10：イ

青森県産品 PR キャラクターとキャッチフレーズ

●キャッチフレーズ

決め手は、青森県産。

●シンボルマーク



●キャラクター「決め手くん」



決め手は、青森県産。

相撲の行司をモチーフにしたキャラクターで、青森県産品のおいしさや安全性の高さを PR し、県産品全体の認知度向上と総合イメージづくりを進めるために生まれました。

青森県の食育を、応援しています

東北化学薬品株式会社

TOHOKU CHEMICAL CO., LTD

OUR SERVICE

研究分野の試薬・消耗品・機器 トータルソリューションを提供する

食品分野

農業資材分野

ヘルスケア分野

臨床検査試薬分野

化学工業薬品分野



5大栄養素って、何だっけ？

(クルマにたとえて説明します。)



タンパク質
身体をつくる主成分¹⁾
(ホエイ・大豆たんぱく質)

糖質 脂質
エネルギーになる主成分²⁾
(ブドウ糖)

ビタミン ミネラル
身体を整える主成分³⁾
(ビタミン・ミネラル)

身体というマシンに必要な栄養素を、ほぼ理想のカチで。

ボディとパーツをつくる材料。走るための燃料。性能を維持するためのメンテナンス。じつはこれ、クルマの話であり、身体の話です。「糖質」、「脂質」が脳や筋肉のエネルギーになり、「タンパク質」が身体(ボディ)や器官(パーツ)をつくる。そして、「ビタミン」や「ミネラル」は、身体がスムーズに動くようメンテナンスをします。カロリーメイトは、人間の生命活動に欠かせないこの5大栄養素が手軽にとれるバランス栄養食。健康な身体づくりを、食生活から支えます。



製品に関するお問い合わせ 0120-550708 お客様相談室へ <https://www.otsuka.co.jp/cml/>

1) 脂質・ミネラル・水分も、身体をつくる材料になります。2) タンパク質も、力や熱になる性質があります。3) タンパク質も、身体を整える役割もっています。

マイシグループ

明治プロビオヨーグルト R-1



1073R-1 乳酸菌
強さひきだす乳酸菌



話題の明治ヨーグルトR-1が
宅配専用ドリンクで登場！

インフルエンザ予防に！！「毎日一本 良い習慣」R-1
安心安全な食材を皆様にお届け致します

有限会社 サンフーズ

meiji 宅配センター サンタック

(株)明治 特約店



Follow me!

@suntakku



〒030-0136 青森市大字牛館字松枝 52 番地 1
電話 017-764-1337 FAX 017-764-1345

食品卸売業 明治乳業特約店 お気軽にご相談下さい。

県産品へのこだわり

むつ湾産ホタテの 貝醤使用

ほたて醤油



むつ湾産 焼き干いわしを使用



津軽海峡
焼き干だしつゆ

本醸造醤油に県産 100%の りんご酢使用

りんご
パーモント醤油



県産りんご 100%使用



カネショウの
りんご酢

国カネショウ株式会社

KANESHO



八食センターは “食育” を推進しています！
様々な活動を通じて



八食センター

〒039-1161 青森県八戸市河原木字神才22-2 TEL.0178-28-9311

■市場棟/午前9時～午後6時 ■食堂街・味横丁/午前9時～午後6時(L.O.午後5時30分)
■飲食棟・厨スタジオ/午前9時～午後9時※水曜定休(祝日は除く)

〈ホームページアドレス〉 <https://www.849net.com/>

毎日の暮らしを応援します!

ITOKU

株式会社 伊徳

Tel.0186-49-2255(代)
<https://www.itoku.co.jp/>

平 賀 店 板 柳 店

あさ9:00～よる10:00
TEL.(0172)44-8525(代)

あさ9:00～よる10:00
TEL.(0172)73-3200(代)

浪 岡 店 アルカディア店

あさ9:00～よる10:00
TEL.(0172)69-1100(代)

あさ9:00～よる11:00
TEL.(0172)29-5566(代)

浜 の 町 店 弘 前 東 店

あさ9:00～よる10:00
TEL.(0172)55-8870(代)

あさ9:00～よる11:00
TEL.(0172)55-0313(代)

JIC 保険システムのトータルプランナー
株式会社ジェイアイシー
青森支店

〒030-0823

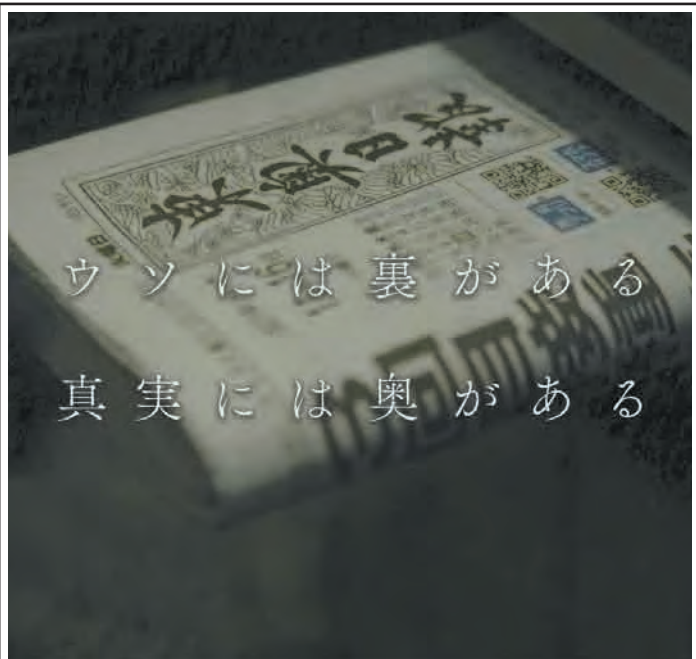
青森県青森市橋本 2-13-5
グランスクエア青森1階

TEL:017-721-6460

FAX:017-722-3018

受付時間:午前9時～午後5時
(土・日・祝日・年末年始を除く)





ウソには裏がある
真実には奥がある



THE TO-O NIPPO PRESS
東奥日報

<https://www.toonippo.co.jp>

ここでしか読めない記事を

前年比2.5%増
今年は天気がいい
完投勝利で7連勝、
町内ぐるみの運行。
県民とともに歩んだ歴史を
道路の雪と歩みはじめ
生産者に奨励する
多く読まれる

陸奥新報

弘前市下白銀町2-1 ☎0172(34)3111
<http://www.mutusinpou.co.jp>

**元気な農業と地域を
目指して**

JA 青森
青森農業協同組合

〒038-0058
青森市大字羽白字富田190番地4
☎ 017-763-1001
☎ 017-787-0111
🏠 jaaomori.or.jp

ワタナベサービス(株)は
商売繁盛の応援隊!!

お店の広告・チラシ・DM 印刷を承ります!!
展示会用の案内状、パンフレット等の印刷・企画デザイン等、お気軽にお問い合わせ下さい。

- カラー印刷**
ポスター アルバム パンフレット
メニュー カタログ リーフレット
チラシ 会社案内 市民たより
記念誌 報告書 カレンダー
- 会社印刷物**
社内報 新聞 営業報告書 雑誌
封筒 DM 料金表 PR誌
年賀状 名刺 表彰状 チケット
商品券 入場券 株券 マニュアル
案内状 挨拶状
- データ管理**
コンピュータ処理 名簿
データリザイト ホームページ作成
- イベント用印刷**
うちわ のぼり クリアファイル印刷
下敷き
- パーソナル出版物**
自分史 文集 画集 写真集
作品画集 詩歌集 絵ハガキ
自費出版物 絵本 手帳 便箋
- ローコスト印刷**
FTO印刷 パソコン入力 レポート
予算書 決算書 報告書 会議録
シール ステッカー 各種伝票
各種ゴム印

無料出版
美しい色
素材感のある紙上の印刷を
今までにない最高の
体験してください。
印刷技術を駆使します。

心ゆだねたい、思い出を
さよならの贈り物に
さよならの贈り物に
さよならの贈り物に
さよならの贈り物に

当社の編集者がお手伝い
させていただきます。

いとおもて
いたぐと
おでになり
ます!

ワタナベサービス(株)
低料金 高品質 早い納品

**菊全判ポスターが
できるように
なりました。**

創業75年の実績と信頼/総合印刷の最先端を行く
ワタナベサービス(株)
TEL (017) 777-1388 FAX 735-5982
〒030-0803 青森市安方2丁目17-3
E-mail: wsinfo@wsconet.jp <http://www.wsconet.jp/>

印刷部	営業部	総務部	経理部
印刷部	営業部	総務部	経理部
印刷部	営業部	総務部	経理部
印刷部	営業部	総務部	経理部



トマトの赤い色は
「リコピン」

家庭菜園で多く見かけるトマト。
夏秋の青森県産トマトは首都圏への
出荷量が全国でも多いんです。
ビタミンA・C・E、リコピンなど、さま
ざまな栄養成分が豊富で、美肌や老化
抑制、がん予防などに期待されている
健康野菜トマトを食べて元気で長生き！

トマトは生活習慣病の
予防にもいいんですって

思いを伝える広告デザイン

Graphic Design Office

有限会社 **ティーマックス**

〒030-0844 青森市桂木2丁目12-8

TMax

Tel.017-752-6227

<https://tmax-i.co.jp>

2023年度あおもり食育検定 広告協賛企業一覧

(敬称略)

弘果 弘前中央青果株式会社

医療法人 三良会 村上新町病院

株式会社ラグノオささき

東北化学薬品株式会社

大塚製薬株式会社

有限会社 サンフーズ

カネショウ株式会社

協同組合 八食センター

株式会社 伊徳

株式会社ジェイアイシー

東奥日報社

株式会社陸奥新報社

青森農業協同組合

ワタナベサービス株式会社

有限会社 ティーマックス

監 修

あおもり食育検定委員会

委員長 吉 岡 利 忠 (村上新町病院 院長)

委 員 前 田 朝 美 (柴田学園大学 生活創生学部 健康栄養学科 教授)

委 員 今 村 麻里子 (柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科 准教授)

委 員 安 田 智 子 (柴田学園大学短期大学部 生活科 講師)

委 員 佐 藤 千恵子 (八戸学院大学 健康医療学部 人間健康学科 准教授)

委 員 幸 山 靖 子 (弘前学院大学 看護学部 看護学科 准教授)

委 員 木 村 亜希子 (青森中央短期大学 食物栄養学科 准教授)

委 員 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 企画調整グループ

あおもり食育検定委員会事務局 (青森中央短期大学 内)

おわりに

「食育」の大切さを知る機会の一助として発行されてきた「あおり食育検定公式テキスト」は、食育の観点から青森県の良さを改めて実感していただけるよう、豊富な情報が満載されている通読本です。掲載内容もできるだけ最新の情報を提供できるよう、取り組んで参りました。広く青森県民の皆様にご覧いただき、今後の様々な場面でご利用いただければ幸いです。

食育を応援してくださる皆様を始め、ご協賛の企業様、委員長及び委員による編集等、沢山の皆様のご協力のもとで発行できたことに、厚く御礼申し上げます。

あおり食育検定委員会 事務局

※本テキストの掲載内容（文章、写真など）の一部およびすべてについて、「私的使用のための複製」や「引用」など、著作権法で認められている範囲を超えて、無断で複製、転載、送信、配布等することはできません。

また、本テキストの内容を販売活動の中で特定商品に結び付けて利用するなど、医薬品的な効果効果の標榜に用いることはできません。

あおもり食育検定 公式テキスト 2023

2023年8月発行

あおもり食育検定委員会

〒030-0132

青森県青森市大字横内字神田12番地
(青森中央短期大学内)

TEL 017-728-0121 [代表]

FAX 017-738-8333 [代表]

E-mail syokuiku-kentei@chutan.ac.jp

印刷 ワタナベサービス(株)