



青森中央短期大学  
あおもり食育サポーター事務局

発行日 平成26年1月

### 先人の知恵を食卓に



2013年12月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。この和食とは特定の料理を指すのではなく、自然の美しさや季節の移ろいを表現していることや年中行事との密接なかかわりなどの「食に関する慣習」が登録理由となっています。その日本が誇る和食の食文化の1つに郷土料理も含まれるのではないのでしょうか。郷土料理はその土地でしか手に入らない食材を使い、気候や風土に合わせた調理法で作られ、先人たちの食の知恵が活かされた大切な食文化です。季節や場所を問わず何でも手に入る現代とは違い、昔その時に手に入る食材を有効に使い、厳しい環境から家族の健康を守るために知恵や工夫を凝らし食生活を営んできました。郷土料理の中には、行事にまつわるものや食材を保存するために考えたものも多くあります。食べる時にはぜひ、その料理に込められている歴史や文化、知恵や工夫を感じてみてはいかがでしょうか。また日本は南北に長い地形で日本各地で様々な郷土料理があります。青森県にも津軽・南部・下北各地域の特色が色濃くてた郷土料理がたくさんあります。あまり郷土料理を食べなくてきている若い世代に、味だけでなく文化も一緒に継承していきたいものです。



### レシピ紹介

今回ご紹介するのは、青森県の南部地方で冬の寒さが厳しい今の時期に愛されている郷土料理“かけ”です。もともとは家庭でそばを作った際に出る切れ端や余った部分をお鍋に入れていたことから、「かけら」という言葉が由来とされています。(この他にも南部弁の「かあ、けえ」=「ほら、食べなさい」から来ているという説もあります) 小麦粉やそば粉を練って薄く伸ばし、三角に切ったものを、たくさんの野菜やお豆腐などと茹で、にんにく味噌やネギ味噌をつけていただきます。家族みんなで食べれば、体も心もポカポカです。青森県の厳しい自然環境の中での先人たちの食文化が、現代の人々の体も心も温めてくれています。まだ食べたことがないという方は是非お試しください。

#### かけ



～レシピ提供～

三八地区食育サポーター  
東野 睦子 さん

- 《 材料3人分 》  
 大根 400g  
 そば・むぎかけ(市販品) 220g  
 豆腐 1丁  
 長ネギ 1本  
 にんにく 1かけ  
 味噌 大さじ3  
 みりん 適量  
 昆布 5センチ



- 《 作り方 》  
 ① 大根はうすくちょう切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。  
 ② かけは三角形に切る。  
 ③ 長ネギはみじん切り、にんにくはすりおろして味噌・みりと混ぜ合わせる。  
 ④ 大きな鍋に昆布と水を入れ、沸騰したら昆布を取り出し大根・豆腐を入れる。煮立ったらかけを入れ、浮いてきたら③につけていただく。

具材に水菜を加えると彩もきれいになります。さめなますやこいりなどもおかずに添えて皆さんでワイワイ召し上がってくださいね♪

ワンポイント

## あおもり食育サポーター事務局研修会を開催しました

平成25年11月25日あおもり食育サポーター研修会を開催しました。今年度2回目となる研修会は、先駆的な食育ネットワーク作りを行っている東京都墨田区から保健計画課管理栄養士の秋田昌子氏、すみだ食育goodネット事務局の方々を講師に迎え“食育で育む！人・しくみ・まちづくり～私たちがデザインする食育の取り組み～”をテーマにワークショップ等を行いました。今回はその時の様子を紹介します。

### \* 第一部研修会 \*



第一部では、内閣府食育推進評価専門委員会で報告された「すみだの食育の取組と成果」の概要や、すみだの食育に対する基本的な考え方と仕組み作りについての事例を行政の立場から秋田さんにお話いただきました。その他にすみだの食を育むプロセスに関わった方々からの発言として、すみだ食育goodネットの皆さんによるミニパネルディスカッションを行いました。



### \* 第二部研修会 \*

アイスブレイクを挟み、第二部では「青森とすみだのこれからの食育の夢」をテーマにワークショップを行いました。すみだ食育goodネットの皆さんにファシリテーター(進行役)を務めていただき、各グループで意見交換を行い、それぞれの食育の夢を発表しました。最後に参加者の皆さんから一番面白かった企画を投票してもらいました。今回は「相撲がとりもつ食育の夢コラボ」を発表したチームがデザイン賞に選ばれました。墨田区には両国国技館があり、相撲が盛んな青森県とのつながりを活かして、青森の特産品をPRしようという内容でした。この他にも、夢のコラボの実現に向けて様々なアイデアが活発に生まれていました。



ニックネームで呼び合い、打ち解けた雰囲気で見え交換できました！



クック



### すみだ食育goodネットって・・・？

食は命の源です。子どもから高齢者まで、すべての区民の「食と健康」を考えた食環境づくりに取組み、食育に関する情報を共有し「すみだらしい食育文化」が育つまちづくりを目指している団体です。

<http://members3.jcom.home.ne.jp/goodnet/index.html>



すみだらしい食育をつくる場

食育を通じた出会いの場

様々な食育活動を育む場

《ホームページより引用》

昨年3月の墨田への視察と6月のイベント参加がご縁で、今回の研修会が実現しました



カミー



参加した皆さんの感想です(アンケートより)

- ◎すみだ食育goodネットの活動内容を聞いて、**食を通して人を育てる**ことの大切さを改めて感じました。ワークショップでは自分の考えでは思いつかないことを意見として聞けたり、多くの刺激を受けました。
- ◎食育は子どもの食教育という認識でした。“**人づくり**”“**つながる**”というキーワードは聞いたことがありましたが、今回のワークショップで実感できました。

### 《ワークショップを終えて・・・》

あおもり食育サポーター事務局の初の試みとしてワークショップを今年度の研修会に取り入れました。実は企画の段階で青森県人はシャイなため(私も含め)あまり盛り上がりがないのではと危惧しておりました。ところが当日はすみだ食育goodネットの皆様のお力添えもあり、大変楽しい研修会となりました。今回の研修で自分たちの考えを実現するためには、**小さなことを積み重ね、周りを巻き込み(連携)最終目標に到達(夢の実現)**できることを体験していただけたのではないのでしょうか。皆様の様子を見ながら青森でこのような研修会を企画できたことにとても感動し、胸がいっぱいになりました。次年度『夢のコラボ賞』を実現できるようすみだと連携をとりながら事務局として働きかけていければと思っております。参加者の皆様、すみだ食育goodネットの関係者の皆様本当にありがとうございました。紙面をかりてお礼申し上げます。

## 食育サポーターの紹介

今回ご紹介するのは三八地区の高橋陽子さんです。高橋さんにはこれまで、親子や小学生を対象とした郷土料理の調理実習などの活動でご協力をいただいています。高橋さんは普段は障害者サポートセンターに生活支援員としてお勤めで、その他産直マイスターの資格を持つなど多方面でご活躍をされています。

**Q：食育サポーターになろうと思ったきっかけは？**

母親が老いていく中で、母親が作ってくれていた漬物を自分で作ってみたいと思ったことと出来た物を友人にあげたところ「美味しい」と言ってくれたことが始まりでした。漬物作り、ひつまみ、かけ、せんべい汁など郷土に伝わる料理を母から受け継ぎ、それを今度は自分で伝えていきたいと思いました。

**Q：これまでの活動で印象に残っていることを教えてください**

初めての活動の場が盲学校さんでのいかひつまみ作りでした。目に障害を持つ生徒にどうやったら楽しく実習をしてもらえるのか悩みましたが、曲をかけたり食材に触れてもらったりすることで子供たちの楽しんで参加している姿を見ることが出来ました。出来上がった時も「おいしい～」と嬉しそうに食べていて何とも言えない達成感と充実感で胸がいっぱいになりました。

**Q：活動を行う上で心がけていることは？**

とにかく楽しく活動することと、相手の反応をきちんと聞き取ることです。こちらからの一方的な問いかけではなく、その時々合った活動にするようにしています。

**Q：今後チャレンジしてみたい活動は？**

県外の方々にも青森県の郷土料理を伝えていきたいです。また、子どもたちと一緒に作るなど“伝える”ことの大切さを確認していけるような活動をしていきたいです。

**Q：広報誌を読んでいる方へメッセージ**

近年、輸入された食材が多数並ぶ中で「地元食材を使って食事を作る」という意識を持って頂ければと思います。道の駅や産直には地元の食材がたくさん並んでいますよ。

高橋さんは活動の際に手作りの教材を持参して下さったりと、参加して下さる皆さんを楽しませるための色々な仕掛けをしてくれます。そしていつも“伝えたい”という強い気持ちが込められています。そんな温もりのある高橋さんの活動は、いつも明るい雰囲気であくさんの笑顔に出会うことが出来ます。今回お忙しい中インタビューにご協力くださり、ありがとうございました。今後も活動へのご協力どうぞよろしくお願いいたします。



## あおもり食育サポーター事務局活動先の紹介

今回ご紹介するのは紅屋商事株式会社 カブ・シンフォニープラザ店さんです。紅屋商事さんでは店舗での食育活動に力を入れており、店頭で食育コミュニケーターを配置するなど様々な取組を行っています。

**Q：これまでの食育の取組について**

紅屋商事で食育に取り組んだのは2011年からですが、当店では1年遅れのスタートでした。当初は手探りの状態でしたが、お客様とのコミュニケーションが進むにつれ今では伝えたいことを伝えられるようになってきました。当店は『食』を提供する立場としての食育を考えています。お客様との会話の中に全てのヒントがあり、何を知りたいのかを調べ、勉強して伝えようと努力しています。当店の食育はお客様と店との二人三脚であると言えます。

**Q：あおもり食育サポーター事務局を活用するようになったきっかけは？**

食の提供に加え、何かイベントを行ってもっとお客様と触れ合いたいという強い気持ちから活用させていただくことになりました。活動は昨年4月の『お箸の使い方講座』から、店舗で開催している食育デーの時期に合わせて計4回行いました。

**Q：サポーター活動を活用してみた感想**

最初は店舗でどのように？と不安もありましたが、実際にやってみるとお子様を中心に集まってくださり、今では楽しみにしている方も出てきています。何よりお客様の笑顔が見られるようになりました。

**Q：今後取り組んでいきたいこと**

当社では“適塩”をテーマに食育活動をしています。スーパーマーケット発信の食育活動で青森県全体の塩分に関する意識を変えたいと思っています。そのためにも商品の知識を上げ、お客様に正しい食品の選択をしていただきたいと思います。



紅屋商事さんはこれまでの食育活動の功績が認められ「第1回食と農林漁業の食育優良活動表彰」で消費・安全局長賞を、「第8回食育コミュニケーター活動発表全国大会」では大賞及び地域密着大賞を受賞されています。お忙しい中でのインタビューへのご協力ありがとうございました。今後もよろしくお願い致します。



## News & Information

2月に6地区で食育サポーターを対象とした研修会を開催します。詳細は下記の通りです。

### 《 内容 》

子ども向けクッキング指導のポイント  
(簡単な調理実習もおこないます)

《 持ち物 》 エプロン、三角巾

《 参加費 》 無料

《 各地区開催日時&会場 》

**\* 下北地区：2月20日(木) 13:30~15:30**

場 所：下北文化会館 調理室

**\* 上北地区：2月21日(金) 13:30~15:30**

場 所：三沢市公会堂 調理室

**\* 三八地区：2月22日(土) 13:30~15:30**

場 所：八戸市福祉公民館 調理室

**\* 中南地区：2月26日(水) 13:30~15:30**

場 所：平川市民センター 平賀公民館 調理室

**\* 東青地区：2月27日(木) 13:30~15:30**

場 所：アピオあおもり 調理室

**\* 西北地区：2月28日(金) 13:30~15:30**

場 所：五所川原市中央公民館 調理室

お申込みはあおもり食育サポーター事務局宛に必要な事項をご記入のうえFAXまたはメールにてご送信ください。食育サポーターの皆さんのご参加お待ちしております。ご不明な点はサポーター事務局までご連絡ください。

しょく Vol.7



っと★コラム



## 「食」と生活習慣

私たちは食べることにより生体エネルギーを得、生命活動を維持しています。食育は生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。

1日は朝ごはんの「いただきます」から始まります。しかも良く噛んでゆっくり味わうものでなければなりません。それは噛むことにより脳に刺激を与え、少量の食事でも満腹感が得られ肥満予防や脳の活性化につながるからです。そのため欠食すると元気が出ず、思考力、集中力、行動力が欠け“キレ”やすくなり学力低下を招きます。

(脳のエネルギーはブドウ糖のみのため、朝はエネルギーが不足している状態です)いかに良く噛んで食べる朝ごはんが大切かということです。

また、食育で問題視されるのが飽食(過食)で特に摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスの乱れです。運動不足と相俟って摂取エネルギーが過剰になり、肥満が多くなっています。肥満は生活習慣病の温床となり健康に多大な影響を与えます。特に青森県は日本一の短命県であり肥満が起因の生活習慣病で亡くなる人が多いのが現状です。肥満から生じやすい疾病は

- 1.心肥大、心不全(心臓に負担がかかる)
- 2.高血圧
- 3.糖尿病
- 4.動脈硬化
- 5.いびき、無呼吸症候群 等々



食育、健康に関する諸問題は県民の健康意識の昂揚がなければ成しえません。その為には食育サポーター、健康指導員、栄養士、その他健康に携わる方々の県民へ普及・啓蒙が必要不可欠と考えます。

東青地区あおもり食育サポーター  
兼田 修身(健康管理士)

## 編集後記

あっと言う間の1年間が通り過ぎ、2014年がスタートしました。今年の目標を立てているうちにまた1年が終わってしまった・・・ということの無いよう計画と実行が伴った日々にしていきたいと思います。

さて前回お知らせした当事務局のマスコットキャラクターですが無事に名前が決まりました。(赤がマナ、黄がクック、緑がカミーで3人そろって「しょくらぶ3(スリー)」です)誌面の中で紹介しておりますので未永くかわいがっていただけたら嬉しいです。2014年も皆様にお役にたつような活動や情報の発信ができるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

## お問い合わせ先

**青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局**

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121(代表) FAX：017-738-8333

ホームページ：<http://syokulove-aomori.net>

活動ブログ：[http://blog.livedoor.jp/aomori\\_shoku/](http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/)

担当：森山 洋美(東青・中南・西北)

担当：山本 えり(三八・上北・下北)