

# 目次

◆ はじめに	3
◆ 青森の旬と健康	4
01 りんご    04 ヒラメ    07 ホタテ    10 ごぼう    13 にんにく 02 嶽きみ    05 根曲がり竹    08 カシス    11 シャモロック    14 ウスメバル 03 イカ    06 トマト    09 地酒    12 サバ    15 スチューベン	
◆ 地域健康レポート	12
◆ 食と健康のまめ知識	17
◆ 研究教育レポート	20
◆ よもやま栄養学	26
◆ みちのく健康歳時記	28
◆ スポーツ・運動と食事の秘訣	40
◆ 地域に根差した <sup>ふ-ど</sup> 風土から健康を築く	44
◆ 食材サイエンス	46
◆ 時間栄養学と健康	48
◆ 時間栄養学からActive Cookを創る	56
◆ あとがき	59

## はじめに

東北女子大学 学長 今村 吉彦

発刊にあたり、青森県学術文化振興財団の採択並びに青森県生活協同組合様の協賛をいただき、前回は上回る3万部の発行を実現できました。年間でその食材の一番美味しい“旬”を縦糸とすれば、一日の中で効率的な摂取をする時間栄養学は横糸となります。本誌により県民の皆様の健康が織り上がる一助となる事を願っています。

家政学部長・地域資源活用研究センター長 加藤 秀夫

新鮮な食材の宝庫である青森県は、海の幸、山の幸、里の幸など恵まれた食の三幸でありながら、平均寿命と健康寿命が短く深刻な状況です。不名誉な短命県の返上に向けて早期発見・早期治療と並行して、これまでになかった新しい視点から食生活による予防医学の理解と実践が重要です。健康を保持・増進して肥満や病気に罹らないようにする一次予防は、本学で養成している管理栄養士（国家資格）と栄養教諭の任務です。

人生80年の時代になり、健やかに長生きするためには、どんな食事を、いつ、どのように食べると良いかが不可欠です。小誌は、科学的知識に基づき、優秀な県産品と健康づくりを関連させながら平易で読みやすい地域に根差した「青森の旬と健康」を解説しています。また、楽しく読みながら栄養と調理の知識を養い、健康とは何か、食生活と運動がどうあるべきかを視覚的に理解できるように工夫するために「百聞は一見に如かずのイラスト」や「俳句de食育」「川柳de健康」などを活用しました。

青森県生活協同組合連合会 会長 平野 了三

少子高齢と人口減少が加速している青森県では、お互いに協力し合い「健康で安心してくらす地域づくり」をすすめていくことが急務です。青森県生活協同組合連合会は、2017年度から「あおりまるごと健康チャレンジ」に取り組み、生活習慣の改善を楽しく継続する住民の輪を並び、健康づくり＝短命県返上をめざしています。健康情報があふれるなか、科学的な知識を重視した食生活の改善を進めながら、真摯に取り組んでおられる東北女子大学の先生方との和顔愛語がありました。早速「食と健康講演会」を5会場で共同開催したところ、時間栄養学の考え方に、参加者からは大きな反響がありました。この冊子は、食生活と健康に関わる情報が、青森県を舞台に手作り感あふれる紙面にわかりやすくまとまっています。県民の健康づくりのために活用を拡げていきましょう。