



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



ラグノオささきは、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でした。ラグノオささきの原点はここに 있습니다。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、3,500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2024」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	
1	位置	1	
2	地勢と海	1	
3	気候	3	
4	歴史と風土	3	
	1) 津軽地方	3	
	2) 県南地方	4	
第2章 青森県における食育の取組		6	
1	食育とは	6	
	1) 食育とは	6	
	2) 青森県における食育	6	
	3) 食育の取組	6	
2	食を取り巻く社会情勢	8	
	1) 家族形態の変化	8	
	2) 生活様式の多様化	10	
	3) 食育の推進によるSDGsへの貢献	11	
	4) 新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育の推進	12	
	5) 食育に対する県民の意識	12	
	6) 青森県ならではの食の力	14	
	7) 食品ロスの状況	14	
	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	
3	青森県の食育推進方向	18	
	1) 青森県の食育目標	18	
	2) 食育推進の目標値	21	
	3) 県と県民とが協働して進める食育	22	
	4) 食育推進のために活躍する人々	23	
第3章 食と健康		25	
1	青森県民の食と健康	25	
	1) 平均寿命の推移	25	
	2) 健康寿命	26	
	3) 食に関する健康問題	27	
2	食生活の改善	31	
	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	
3	食生活指針	38	
	1) 食生活指針とは?	38	
4	日本型食生活	40	
	1) あおもり型食生活指針	40	
第4章 食の安全・安心		41	
1	食中毒予防	41	
	1) 食中毒とは	41	
	2) 知っておきたい食中毒の主な原因	43	
	3) 台所に潜む食中毒の危険	44	
	4) 食中毒予防の3原則	46	
	5) 食中毒を防ぐ6つのポイント	47	
2	食品表示	50	
	1) 食品表示とは	50	
	2) 食品表示の規定	50	
	3) 生鮮食品の表示	51	

4) 加工食品の表示	53
5) 栄養成分表示	57
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―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) 「地産地消で元気あおもり」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
------------------------	-----