

## □中食（なかしょく）

市販の弁当や惣菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等でそのまま（調理加熱することなく）食べることを。これら食品（日持ちしない食品）の総称として用いられる。

## □ 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・供給できる産地体制を強化するため、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。日本の気候風土に適した多様性のある食として、日本の各地域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

食品企業の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設等へ無料で提供する活動。

## □ 「地産地消で元気あおもり」県民運動

県が、平成13年度から展開してきた「ふるさと産品消費県民運動」を、令和5年度に名称変更し官民一体となって進めている運動。

本県の農林水産業や関連産業を活性化させていくため、県民が「県産品を選ぶ意識」の醸成と、県産品や県産食材の販売・取扱をこれまで以上に促進させていくことを目的としている。

この運動の趣旨に賛同し、県産品及び県産食材の販売・取扱の促進や県民の「県産品を選ぶ意識」の醸成に向けた取組を実施するとともに、県が実施するキャンペーン等に協力いただく、県内のスーパーマーケットなどの小売店、飲食店、ホテル・旅館、加工食品製造業者、市町村などを、「地産地消で元気あおもり」県民運動協力店・団体として登録している。

### ※「ふるさと産品消費県民運動」

県が、県民の県産品（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として平成13年度から令和4年度まで展開してきた運動

## □ 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100cm<sup>2</sup>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。

|                |     |               |     |                    |     |
|----------------|-----|---------------|-----|--------------------|-----|
| 索引             |     |               |     |                    |     |
| [A～Z]          |     |               |     |                    |     |
| BMI            | 27  |               |     |                    |     |
| CA貯蔵技術         | 86  |               |     |                    |     |
| [あ]            |     | [さ]           |     | [ぬ]                |     |
| 青い森紅サーモン       | 99  | サケ鼻軟骨         | 105 | 糠塚きゅうり             | 90  |
| あおもり型食生活指針     | 40  | 佐藤錦           | 87  |                    |     |
| 青森県産品PRキャラクターと |     | サバ類(マサバ・ゴマサバ) | 98  | [ね]                |     |
| キャッチフレーズ       | 126 |               |     | 根深ねぎ               | 85  |
| 青森県食育推進計画      | 6   | [し]           |     | 年間許容線量             | 67  |
| 青森シャモロック       | 91  | シーベルト(Sv)     | 66  |                    |     |
| あおもり食育検定       | 23  | しとぎもち         | 113 | [の]                |     |
| あおもり食育サポーター    | 23  | トウガラシ(清水森ナンバ) | 106 | 脳血管疾患              | 25  |
| あおもり食のエリア登録料理  | 116 | 下北地方の郷土料理     | 114 | 野辺地葉つきこかぶ          | 85  |
| あおもり食命人        | 23  | ジュノハート        | 87  |                    |     |
| アピオス           | 103 | 消費期限          | 50  | [は]                |     |
| アレルギー物質        | 62  | 賞味期限          | 50  | バイキング              | 76  |
|                |     | 食育月間          | 22  | 箸の使い方              | 69  |
|                |     | 食育の日          | 22  | 箸使いのタブー            | 70  |
|                |     | 食事バランスガイド     | 30  | 早寝早起き朝ごはん          | 34  |
|                |     | 食生活指針         | 38  |                    |     |
|                |     | 食中毒           | 41  | [ひ]                |     |
|                |     | 食中毒予防の3原則     | 46  | ひつつみ               | 114 |
|                |     | 食の外部化         | 10  | 肥満傾向児              | 27  |
| [い]            |     | 食品添加物         | 61  | ヒラメ                | 97  |
| 一汁三菜           | 71  | 食品表示          | 50  | ビュッフェ              | 76  |
| いかのすし          | 115 | 食料自給率         | 14  |                    |     |
| イカ類            | 97  | 食用ぎく          | 90  | [ふ]                |     |
| いちご煮           | 114 | ジョナゴールド       | 86  | フード・マイレージ          | 107 |
| 一町田せり          | 89  | 心疾患           | 25  | 福地ホワイト             | 82  |
| 遺伝子組換え食品       | 63  |               |     | ふじ                 | 86  |
| いももち           | 115 | [す]           |     | ふるさと産品給食の日         | 109 |
|                |     | スチューベン        | 87  | 「地産地消で元気あおもり」県民運動  | 109 |
|                |     |               |     | 地産地消で元気あおもり県民運動協力店 | 110 |
| [え]            |     | [せ]           |     |                    |     |
| 栄養機能食品         | 59  | 生活習慣病         | 25  | [へ]                |     |
| 栄養成分表示         | 57  | 青天の霹靂         | 81  | 平均寿命               | 25  |
|                |     | ゼネラル・レクラーク    | 87  | ベクレル(Bd)           | 66  |
|                |     | せんべい汁         | 114 | べごもち(べこもち)         | 115 |
|                |     |               |     | 偏東風(ヤマセ)           | 3   |
| [お]            |     | [そ]           |     |                    |     |
| 奥入瀬ガーリックポーク    | 92  | そば串もち         | 114 | [ほ]                |     |
| 欧米料理           | 72  |               |     | 放射性物質              | 66  |
| 王林             | 86  | [た]           |     | 保健機能食品             | 59  |
| 大鱧温泉もやし        | 89  | 第4次計画         | 6   | ホタテガイ              | 94  |
| お寿司のマナー        | 71  | タカミ           | 85  |                    |     |
|                |     | だし活           | 111 | [ま]                |     |
|                |     | 田子にんにく        | 83  | まっしぐら              | 81  |
|                |     | たらのじゃっば汁      | 113 |                    |     |
| [か]            |     | [ち]           |     | [め]                |     |
| 会席料理           | 68  | 地産地消          | 107 | メーカーイン             | 84  |
| 貝焼きみそ          | 113 | 地産地消推進月間      | 110 |                    |     |
| カシス            | 104 | [つ]           |     | [や]                |     |
| ガマズミ           | 105 | つがる           | 86  | ヤマトシジミ             | 98  |
| がん             | 25  | 津軽地方の郷土料理     | 112 |                    |     |
| ガンクミジカ         | 83  | 筒井紅かぶ・笹石かぶ    | 89  | [ゆ]                |     |
| 寒締めほうれんそう      | 88  |               |     | 有機JASマーク           | 65  |
|                |     | [と]           |     | 雪にんにく              | 88  |
|                |     | 特定保健用食品(トクホ)  | 60  | 雪室りんご              | 89  |
| [き]            |     |               |     |                    |     |
| 機能性表示食品        | 61  | [な]           |     | [よ]                |     |
| 郷土料理           | 112 | 南部地方の郷土料理     | 113 | 四大中国料理             | 74  |
|                |     | 南部太ねぎ         | 90  |                    |     |
| [く]            |     | [に]           |     |                    |     |
| グレイ(Gy)        | 66  | 日本型食生活        | 40  |                    |     |
| 黒にんにく          | 83  |               |     |                    |     |
| クロマグロ          | 97  |               |     |                    |     |
| [け]            |     |               |     |                    |     |
| けいらん           | 115 |               |     |                    |     |
| 欠食             | 34  |               |     |                    |     |
| けの汁            | 112 |               |     |                    |     |
|                |     |               |     |                    |     |
| [こ]            |     |               |     |                    |     |
| こ食             | 10  |               |     |                    |     |
| 米トレーサビリティ法     | 57  |               |     |                    |     |

## 過去問題（一部抜粋）

問1 青森県の食料自給率は高く、100%を超えている。品目別食料自給率（カロリーベース、平成27年度概算値）で100%を超える4品目は、果実、野菜、魚介類ともう1品目は次のどれか。

- ア 小麦
- イ 大豆
- ウ 米
- エ 鶏肉

問2 第3次青森県食育推進計画で掲げられている数値目標の中で、成人の朝食欠食率の目標値は次のうちどれか。

- ア 0%
- イ 5%
- ウ 7%
- エ 10%

問3 日本人の食事摂取基準2015年版では高血圧予防の観点から日本人のナトリウム（食塩相当量）の一日当たりの目標量が定められています。その値の正しい組合せはどれか。

- ア 男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満
- イ 男性 8.5 g 未満、女性 8.0 g 未満
- ウ 男性 8.0 g 未満、女性 7.5 g 未満
- エ 男性 9.0 g 未満、女性 8.5 g 未満

問4 ( )にあてはまる語句を選びなさい。

日本人の長寿を支える「健康な食事」では、私たちは多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとることが望まれますが、そのためには主食・( A )・( B )を基本とすることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- ア A 主菜                      B 副菜
- イ A 副菜                      B 汁物
- ウ A 副菜                      B 果物
- エ A 主菜                      B 汁物

問5 平成24年～28年における青森県の食中毒病因物質別の患者数のうち、患者数が最も多いのは次のうちどれか。

- ア サルモネラ
- イ ノロウイルス
- ウ カンピロバクター
- エ 病原大腸菌

問6 アレルギー物質を含む加工食品には、原材料としてこれらを含む旨を記載することが義務付けられています。次のうち、必ず表示される7品目(特定原材料)とされている食品を選びなさい。

- ア くるみ
- イ そば
- ウ 大豆
- エ ごま

問7 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 8 平成 27 年の水産業全国ランキングで、青森県が第 1 位となっているものは次のうちどれか。

- ア ウニ類の漁獲量
- イ ヒラメの漁獲量
- ウ サケ類の漁獲量
- エ クロマグロの漁獲量

問 9 青森県の郷土料理について次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい

下北地方は、気象条件が厳しいため、雑穀・粉食に加え、（ ）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。

- ア 山菜
- イ 米
- ウ 豆
- エ いも

問 10 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で、地域によっては具に蟹を入れたり、生地に長いもを入れるなど、バリエーションが豊富な汁物は次のうちどれか。

- ア じゃっば汁
- イ けの汁
- ウ ひつつみ
- エ のっぺい汁

**【解答】**

問 1 : ウ    問 2 : イ    問 3 : ア    問 4 : ア    問 5 : イ

問 6 : イ    問 7 : ウ    問 8 : エ    問 9 : エ    問 10 : ウ

## 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。