

だし活とは?!

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことから注目されている、**だし**。この**だしのうま味**を活用して、減塩を推進する活動「**だし活**」が、ここ青森県で広がっています。

だしの力



うま味で
味が
しっかり
するよ!



だから

塩分
ひかえめでも
おいしい!

生活習慣の
改善にも
つながるね。



「だし活」って何?

「だし活」とは、だしのうま味を活用しておいしく減塩を推進することを言います。

減塩すると「おいしくない、味が物足りない」というイメージがあるかもしれませんが、「だし活」は、我慢の減塩ではなく、「おいしい減塩」です。だしを活用すると料理にコクや深みが出る上に、だしの香りにより一層、おいしさが引き立ちます。その結果、塩分が少なくても料理をおいしく味わえます。

「だし活」の取組

「だし活」を推進するため、最初の取組として、青森県産食材を活用した「だし商品」を、県内の加工業者や県内の栄養教諭の方たちが知恵を出し合って開発しました。それが、県内の皆さんならきっと

一度は見たことのある、あの「できるだし」です。

しかし商品を作っただけでは、だし活も減塩も県民には浸透しません。「できるだし」を知ってもらおう・使ってもらおうことで、ようやく目的が達成されます。そこで「できるだし」を強力にPRするため、販売促進につながる歌とダンスを作り、県民の生活に密着しているスーパーマーケット等での普及啓発活動をスタートしました。

最初は、歩く広告塔である三村知事と県職員とでPR活動を行っていましたが、県全体に広がるよう、スーパーマーケットで働く方や、「私たちの健康は、私たちの手で」が合言葉の食生活改善推進員の皆様を「だし活伝道師」として育成し、普及啓発活動



PR活動の最後は、健康づくりの決めゼリフ「今を変えれば未来が変わる!!」

を県の取組ではなく、より広く、県民一丸となって取り組む活動として展開しています。しかし、食塩摂取量は、平成22年度・28年度ともに10.5g(青森県県民健康・栄養調査)であり、目標の8gまでは、まだまだ頑張らなくてはなりません。

青森県が推進する だし活 + だす活

美味しく食べて
家族で減塩!

～地産地消で健康長寿～

— 青森県農林水産部 総合販売戦略課 —



これまで発売したできるだしシリーズ

はじめに

青森県は、平均寿命が男女とも全国最下位という状況が長く続いています。では、どうして、青森県は平均寿命が短いのでしょうか。原因として、働き盛り世代の死亡率が全国に比べ高いことが挙げられます。死因別にみると、生活習慣病と言われている、がん、心疾患、脳血管疾患などが死因全体の5割以上を占めています。なお、食塩に含まれるナトリウムの摂りすぎが一因となる循環器(脳血管、心臓)疾患では、4人に1人の割合で亡くなっています。これまでに、県では、「健康で長生きな青森県」を目指すため、禁煙、過度の飲酒を控える、適度な運動や減塩をはじめとするバランスの良い食事をしましょうと伝えてきたところであり、平成26年度からは、だしのうま味で美味しく減塩を推進する「だし活」に取り組んでいます。