



配食便り

# ゆうげ



100周年を迎える

## 弘前公園のさくら祭り



日差しが温かくなるとともに桜の開花が待ち遠しくなってきましたね。今年も弘前公園のさくら祭りが100周年を迎える節目の年です。

### 日本一美しいといわれる弘前公園の桜には青

森県天然記念物に指定された樹齢130年以上といわれる「**日本最古のソメイヨシノ**」があるのを

ご存知ですか？明治15年

に旧津軽藩士によって二の

丸に植樹された桜で、幹の

太さは4メートルもありま

す。貫録のある姿を観てみ

たいものです。



## だし活 健活

### 減塩を心がけましょう

平均寿命ワーストの「短命県」脱却の取り組みとして、**だしのうまみを生かした減塩料理を広めて長寿を目指す「だし活」**に青森県は取り組んでいます。

1日当たりの食塩摂取量の平均値は2010年に調査した時と変わらず、**10.5g**にとどまっております、**目標の8g以下**にはまだまだ届いていません。

「だし」というと手間がかかるように感じるかもしれませんが、昆布、煮干し、鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩（6時間）以上寝かせれば出来上がる「**水だし**」もあります。皆さんもだしを活用して醤油や味噌を控える減塩をし、健康で長生きできるように取り組んでみませんか？

編集後記

弘前公園の桜が県天然記念物に指定されたのは初めてだそうです。満開の姿を是非観てみたいです。（栄養士 安保）

