

## おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動

活動代表者 大里美代子

### I. はじめに

本学では、赤十字血液センターへの献血協力活動を年3回実施しているが、血色素不足のため採血不可と診断され、献血ができない学生が毎回多数出ている。また、今年度の健康診断で血液検査を行った1年生においては、貧血と診断を受けた学生が11%にも上っている。そのため、保健室では、学生の血色素不足や貧血を改善するよう、これまで以上に指導していく必要性を痛感しているところである。

この度、本学で「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート運動」が開始されたことを機に、本学の学生自身の健やか力（ヘルスリテラシー）の向上も必要であるとの強い思いから、まずは学生の血色素不足や貧血改善に取り組むこととした。

その一方策として、バランスの取れた食事を摂ること、とりわけ朝食をしっかり摂取することを学生に対し指導することが有効であると考え、手取り早くできるおかずのような味噌汁、「おかず味噌汁」を取り入れることとした。

おかず味噌汁は、鍋一つあれば手早く準備ができ、朝の慌ただしい時間に食するには最適な料理である。また、味噌という日本特有の発酵食品とたくさんの食材のハーモニーで、栄養バランスも豊富であり、だしをきかせ、具たくさんにすることで、減塩効果もある。さらに、朝食で温かなおかず味噌汁を食することは、心と体を温め、一日の始まりのモチベーションを上げてくれるなど、心身の安定ややる気の向上にもつながる。

このようなおかず味噌汁の特徴を活かし、おかず味噌汁の献立を学生とともに考え、調理し、食する機会を作ることで、学生が朝食の大切さを脳・心・体で感じ、これまでの朝食のあり方を振り返り、食習慣の改善を図っていく実践力を育成するため、「おかず味噌汁健やか力向上委員会」を立ち上げ、「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」を開始した。運動の対象者は、学部1年生に絞り、1年生の約4割が居住している学生寮を中心に運動を展開していくこととした。

### II. 目的

1. 朝食に「おかず味噌汁」を食することによる、脳・心・体の変化を明らかにすること。
2. 学生が朝食の大切さを実感し、これまでの自身の朝食のあり方を振り返り、食習慣の改善を図っていくための実践力を育成すること。
3. 「おかず味噌汁」のレシピ及びヘルスリテラシー日記を開発し、学生や県民に活用してもらうことにより、県民の健やか力（ヘルスリテラシー）の向上を図ること。

### III. 活動内容

1. おかず味噌汁朝食会の開催による参加者の脳・心・体の変化への気づかせ
2. ヘルスリテラシー日記を活用した貧血者の保健指導及び貧血検査の実施
3. おかず味噌汁店の大学祭出店
4. 自炊習慣を図るための調理実習・会食・ミニ講話会の開催
5. 後期試験はおかず味噌汁にお任せ会の開催
6. 青森県主催「だし活シンポジウム」での話題提供
7. おかず味噌汁レシピ集の作成

#### IV. 活動結果

##### 1. おかず味噌汁朝食会の開催による参加者の脳・心・体の変化への気づかせ

###### (1) 活動の概要

平成27年7月6日～7月17日の10日間（土日除く）、朝7時30分から30分程度、C棟コミュニティホールを会場に、おかず味噌汁朝食会を開催した。対象者は、学生寮生のうち平成27年度健康診断で貧血と診断を受けた者は参加必須とし、その他希望者も募ったところ、貧血者12名及び希望者35名、合計47名が参加した。

今回は、まずはおかず味噌汁を知ってもらい、実際に食べてもらうことに主眼を置き、食材の買い出し、調理、後片付け等すべてを運動のスタッフ（職員及び寮母）が前日及び当日に行った。献立は、おかず味噌汁の特徴を踏まえ、寮生の好みなども随時把握しながら、野菜を中心とした食材をメニューに取り入れるよう工夫した。

また、食と生活リズムを整え貧血改善を意識できるよう「ヘルスリテラシー日記」を考案し、貧血者に毎日朝晩記入させるとともに、参加者全員に味の感想や気づきを記録してもらった簡単なアンケートを実施した。

###### (2) 活動の成果

アンケート及びヘルスリテラシー日記では、参加者から次のような声が聞かれた。

###### ① 脳・心・体の変化について

継続して毎朝おかず味噌汁を食することを通じて、脳・心・体の変化を実感している様子が見られた。

○脳の変化…目覚めすっきり・さわやか・集中力増し勉強がはかどる。

○心の変化…今日一日がんばろうとやる気がでてきた・穏やかで落ち着いた気分になる。

○体の変化…体がぽかぽか温まる・動きがスムーズになり、疲れにくくなる・立ちくらみや便秘がなくなった・朝、元気に起きられるようになる・昼まで腹もちがよくなる。

###### ② 食習慣の改善と気づきについて

アンケートからは、朝ごはんだけでなく、昼や晩ごはんも欠食することなく、バランスよく食べていこうと思うようになったとの声が聞かれた。

また、貧血は、食事と生活リズムを大切にすることで改善できることを知ったという声も挙げられた。

##### 2. ヘルスリテラシー日記を活用した貧血者の保健指導及び貧血検査の実施

###### (1) 活動の概要

平成27年7月6日～7月17日のおかず味噌汁朝食会の期間中に、全5回シリーズで「すこやん健康だより」を発行し、学生寮の掲示板に掲示し、貧血改善に関する情報提供を行った。

また、貧血者12名が記載したヘルスリテラシー日記を毎日回収し添削し、保健室コメントを入れ、励ました。

おかず味噌汁朝食会の終了後に、学校医で再度、貧血者の貧血検査を実施した。その結果を基に、貧血者に対して、貧血についての保健指導を実施した。

## (2) 活動の成果

### ① 貧血の改善について

再検査の結果、12名中10名に貧血の改善が見られた。

貧血検査の結果を本人一人ひとりに報告したところ、改善された学生とは、ともに喜び合うことができ、今後さらなる食生活への意欲づけにつながったと感じた。

改善がみられなかった学生に対しては、バランス良い食事を摂ることが改善につながっていくことを再度説明し、毎回の食事と生活リズムの大切さを訴えたところ、理解促進につながった。

### ② 食生活の改善に関して

保健指導により、貧血や食の大切さに関する知識を得ることによって、自身のこれまでの食生活や生活リズムを振り返り、改善を図ろうとする意識が高まった様子がヘルスリテラシー日記や保健指導中の会話から観察され、自身の食事内容や生活リズム、体や心の状態を客観的に見る機会となったことがわかった。

### ③ 生活改善について

おかず味噌汁を食し、ヘルスリテラシー日記を付け、保健指導を受けることによって、その週の目標やその日の目標を持つことにつながった。

また、学生たちは、食事の内容だけに限らず、時間の使い方、睡眠のとり方などにも気をつけるようになっていった。

ヘルスリテラシー日記で「毎日の元気点数」を付けさせたところ、元気点数の高いときは、睡眠時間がしっかりと確保されていることや、食事内容もバランスよく摂っていたことなど、食事・睡眠と体調や健康について、気づきや注意を向けられるようになっていく様子が見られた。

## 3. おかず味噌汁店の大学祭出店

### (1) 活動の概要

平成27年10月10日(土)～10月11日(日)の2日間に実施された大学祭で、おかず味噌汁店を出店した。1日100食、2日間で200食限定の見込みで来場者に無料で試食を提供することを企画した。

メニューは、おかず味噌汁朝食会で人気のあったメニューなどを参考に、1日目は、朝食会での一番人気メニューである「豆乳ほっこり味噌汁」、2日目は学生の好みを研究した新たに考案した「カレー風味ウインナー味噌汁」を提供することとし、調理は、職員と寮母が行ったほか、寮生も参加した。

店内には、おかず味噌汁に関する展示も行った。展示内容は、おかず味噌汁朝食会の10日間のメニューの紹介、おかず味噌汁のめぐみ、塩分を控えるために使った青森県産だし活の紹介、味噌の効用、本学教職員の好きな味噌汁、ヘルスリテラシー日記活用状況、イメージキャラクター「すこやん」などである。学生、職員、寮母皆で力を合わせて作成した。

来場者への給仕や展示物の説明は、主に寮生が行い、おかず味噌汁の味の感想など来場者の感想をシールで貼って示してもらうなど工夫した。

出店の結果、1日目は170食、2日目は180食と、2日間で合計350食が出た。両日とも10時に開店し11時30分には終了するという、予想をはるかに上回る人気ぶりであった。

## (2) 活動の成果

### ① 一般県民に対する「おかず味噌汁」及び「健やか力（ヘルスリテラシー）向上運動」の認知度の向上

大学祭前の10月8日に、東奥日報朝刊に、「具材たっぷり、塩分控え目おかず味噌汁200食提供」と紹介された影響もあり、おかず味噌汁と本学のヘルスリテラシーに係る活動について、県民に周知する上で一定の効果があった。

食後の感想では、「素材の味が生きていて優しくっておいしかった」、「体が芯から温まった」、「具のバリエーションが参考になった」、「見た目もすてき」、「具たくさんと薄味でほっこりいい気分」、「豆乳やカレー味も斬新で、子どももお年寄りも喜ぶメニュー」などと、たくさんの嬉しい感想をいただき、県民も満足してくれたようであった。

### ② 県民からのレシピの要望について

来場者や大学祭終了後に手紙により、レシピ要望の問い合わせがあり、県民の関心の高さが伺えた。スタッフも、これから作成していくレシピ作りに意欲がわいた。

### ③ おかず味噌汁に関する学生の理解度の促進

学生が、調理、給仕、来場者からの質問への対応などを直接担当することにより、おかず味噌汁の良さや作り方を自ら理解し、他者にも伝えられるようになっていった。来場者からは、学生らスタッフについて、「とても感じがよくて、おかず味噌汁への情熱が伝わってきた。」という良いコメントをいただくことができた。

## 4. 自炊習慣を図るための調理実習・会食・ミニ講話会の開催

### (1) 活動の概要

平成27年11月26日17時から3時間ほど、自炊習慣を身につけるための調理実習、会食及びミニ講話会を開催した。

対象者は、寮生の希望者65名で、調理実習は学生寮の調理場で、会食及び講話会はC棟コミュニティホールで実施した。

講話会では、腹持ちがよくバランスのよい、充実した食事とするために、朝食でおかず味噌汁といっしょにご飯を食べることの重要性を伝え、米の研ぎ方、炊き方、炊き上がったご飯の冷凍保存法などについて説明した。

### (2) 活動の成果

調理習慣について、本講話会終了後、寮生たちはそれぞれ、ごはんを上手に冷凍保存し、活用する姿が増え始めたと言母から報告があった。調理して食べることに改めて興味を持ち始めた寮生もおり、寮母に作り方を聞く寮生も増えたとのことである。

また、食材を組み合わせて食べる楽しさを覚え、時より皆で集まっては、様々な具材を持ち寄って具材たっぷりの鍋を作って囲み、皆で鍋を突っつきながら楽しむ姿も見受けられたとのことである。

## 5. 後期試験はおかず味噌汁にお任せ会の開催

### (1) 活動の概要

おかず味噌汁朝食会をきっかけに、朝食を食べることで目が覚め、頭が冴えていくことを実感したという寮生から、後期試験期間中におかず味噌汁を出してもらえないかとの要望が挙げられた。当初計画にはなかったが、平成28年1月27日～2月2日の5日間、朝7時30分から30分程度、「後期試験はおかず味噌汁にお任せ」というキャッチフレーズで、テスト期間中の朝食会を開催し、おかず味噌汁を提供することになった。

買い出し、調理、給仕、後片付け等は、職員及び寮母が行った。

早起きして朝型に切り替えることが、気分爽快・頭脳明晰・記憶力アップつながることを訴えて開催したところ、寮生希望者40名が参加した。

### (2) 活動の成果

寮生からの要望が挙げられたのは、朝食を食べることによる脳・心・体の変化の表れを実感したためであり、要望が挙げられたことこそが、まさにおかず味噌汁の活動の成果の現れだと言えると感じた。朝型に切り替わり、勉強の能率が上がったという学生が現れた。

## 6. 青森県主催「だし活シンポジウム」での話題提供

### (1) 活動の概要

平成28年2月5日青森県主催「だし活シンポジウム」に、職員2名及び寮生3名が参加した。

当初計画にはなかった活動であるが、シンポジウムのモデレーター及びパネリストが本学栄養学科の教員であり、おかず味噌汁については、パネリストの紹介による話題提供という形で発表した。

### (2) 活動の成果

「おかず味噌汁」に対する県民への認知度の向上が挙げられる。シンポジウムの参加者は、行政関係者が多かった。また、話題提供の様子が東奥日報に新聞記事として掲載された。これらにより、行政関係者を含め県民にさらに「おかず味噌汁」に対する認知度が高まったのではないかと考えられる。

## 7. おかず味噌汁レシピ集の作成

### (1) 活動の概要

平成28年3月に、これまで調理してきたおかず味噌汁メニューをまとめ、「おかず味噌汁レシピ集」を完成させた。作成は職員と寮母が行った。

### (2) 活動の成果

レシピ集は、これまで調理したおかず味噌汁の各メニューの他に、自炊習慣の大切さ、おかず味噌汁の具材の選び方、おかず味噌汁のめぐみによる脳・心・体の変化、できるだしの紹介も入れた。単にレシピのみならず、自炊の習慣づけや脳・心・体の変化についても掲載することで、「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」の目的に沿った内容の成果品としてまとめることができた。と自負している。

## V. 活動の総括

これまでの「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」の結果、目的の1及び2である「朝食におかず味噌汁を食することによる脳・心・体の変化を明らかにすること」及び「学生が朝食の大切さを実感し、これまでの自身の朝食のあり方を振り返り、食習慣の改善を図っていくための実践力を育成すること」の二つについては、前述のとおり、数々の活動を通じ、一定の成果を出せたと考えている。

運動に参加してくれた寮生たちから、「1年間を通して、おかず味噌汁健やか力向上運動に参加して、おかず味噌汁を食し、日記を記録し、自分を見つめることを通して、体の調子が整い満たされた気分になれた」、「料理の楽しさや、バランスのとれた食事の大切さを体得した」、「朝ごはんはもちろん、バランスのとれた食事と生活リズムを整えることが、ふんばりが効く脳・心・体作りにつながった」、「健やか力アップにつながっていくことが分かった」といった感想を伝えられ、スタッフ一同、今回のおかず味噌汁運動の成果を実感し、スタッフ一丸となって健やか力向上をめざして活動してきた喜びを分かち合うことができた。

今後の課題として挙げられるのは、おかず味噌汁のレシピ集及びヘルスリテラシー日記の県民への活用である。

目的の3として挙げた「おかず味噌汁のレシピ及びヘルスリテラシー日記を開発し、学生や県民に活用してもらうことにより、県民の健やか力（ヘルスリテラシー）の向上を図ること」については、おかず味噌汁のメニューを考案し、学生や県民に食してもらい、その認知度を高め、レシピ集を完成させるところまではできたが、十分に活用するのはこれからとなる。また、ヘルスリテラシー日記に関しても、運動の中で試作品を開発し、貧血者の寮生に使用してもらい、保健指導に役立て効果を発揮したが、県民への提供までには至っていない。

今後は、このレシピ集を本学学生や県民に公開し、日頃の食事メニュー改善の参考にしてもらうなど、県民の健やか力の向上を図る一助としたい。

学生には、血色素の不足や貧血の他にも、やせ願望や夜型の生活習慣など、健康を維持していく上でのさまざまな課題が存在する。

おかず味噌汁健やか力向上委員会では、今後も、学生が主体性をもちながら自身の健やか力（ヘルスリテラシー）の向上に向け実践を続けていけるよう支援していきたい。また、おかず味噌汁を通じて地域と交流できるような企画を立ち上げる等、「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」を平成28年度も継続していきたいと考えている。

### 参考文献

- 1) フランクリン・コヴィー・ジャパン編著 「人生は手帳で変わる」
- 2) 日本ユニセフ協会 青森県立保健大学 「子どもパクパクお手軽レシピ」
- 3) 青森県 「おいしく減塩できるだしレシピ」

## VI. 活動構成員等

(チーム名：おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	大里 美佐子	総務課 保健室	チーム総括 学内・学外関係機関調整 学生保健指導 食材・物品調達
経費執行責任者	伊藤 彩子	教務学生課	チーム総括補助 経費執行管理 食材・物品調達
構成員	丹藤 めぐみ	教務学生課	メニュー・レシピ集作成 掲示物作成 調理補助
構成員	乳井 律子	あずまし寮	レシピ開発・調理総括 食材・物品調達 掲示物作成
構成員	神山 恵美子	あずまし寮	調理補助 物品調達補助 掲示物作成
構成員	下野 未来	栄養学科	大学祭出店補助
構成員	澤田 夏希	栄養学科	イメージキャラクター考案 大学祭出店補助
構成員	菅原 和音	栄養学科	学生寮参加者広報
構成員	南谷 瑞樹	看護学科	学生寮参加者広報

※チームスタッフ以外にも、寮生のボランティア参加多数あり。

## VII. 活動経費（執行額）

(単位：円)

年度	活動経費	科目						
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品 購入費	賃借 料	その他
平成27年度	297,443	0	0	273,063	0	0	8,300	16,080
総計	297,443	0	0	273,063	0	0	8,300	16,080

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。

## VIII. 活動の様子



おかず味噌汁朝食風景



一番人気の豆乳ほっこり味噌汁



大学祭出店



大学祭出店打合せ風景



おかず味噌汁を調理する寮生



自炊習慣を図るための  
調理実習・会食・ミニ講話会



だし活シンポジウム参加

