

# 平成28年度「健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動」報告会



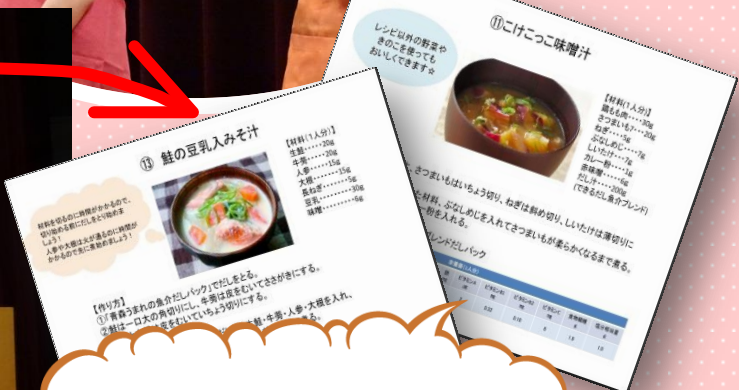
おかず味噌汁  
健やか力向上委員会



7月8日(土)、公開講座内で報告会が行われ、中心となってこの活動している学生すこやかクラブから4名のメンバーが代表して活動報告をしました。



## おかず味噌汁のレシピ紹介



大学祭やイベント等で試食会も行いました。昨年よりレポーターも増え充実しています。  
(レシピ集のPDFを掲載していますのでご活用ください。)

平成28年度「健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動」

### ヘルスリテラシー おかず味噌汁を食し健やか力を 向上させよう運動

おかず味噌汁健やか力向上委員会

- 野菜がたっぷり食べられる
- 食物繊維たっぷりの根菜類・芋類・海藻類が手軽に摂れる
- ひと箸で栄養(バランス)がいっぱい
- 汁に溶けた野菜の栄養を無駄なく摂ることができる
- 消化がいいので、おなかにやさしい
- あり合せの材料で作れる
- ひと鍋で火にかかるとすぐ作れる
- 温かい食べ物でもお祝い

※「業務用製のだし」使用で、素材から出るうま味と素材のだしのかのハーモニーが、塩分控えめで美味しくおかず味噌汁に仕上げられます。

心  
・ゆる気のでる  
・癒やしの効果  
・胃にやさしい

腸  
・自律神経が安定  
・腸力が強まる

体  
・疲れにくい  
・むくみ解消  
・便秘の解消

本学生30人が、10日間は毎朝朝ごはんにおかず味噌汁を食したところ...



当日配布資料の一部