

おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動 フェーズ8

大野 智子¹⁾

1) 青森県立保健大学

Key Words ①おかず味噌汁 ②ヘルスプロモーション ③地域社会

I. はじめに

現在、青森県では、食塩摂取量が高い、肥満者が多い、健康寿命が短いなど、多くの食・健康課題を抱えている。昔から日本人に親しまれてきた味噌汁は、使用する食材を工夫することで不足しがちな野菜摂取量の向上や、適正な食塩濃度を理解できる一品となり得ることが期待できる。主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事をとり、健康を維持するためには、自らの自炊能力を高め、正しい栄養学の知識や望ましい食習慣を身につけることが重要といえる。これまで学生とともに、具沢山の味噌汁を「おかず味噌汁」と名付け、青森県内において、幅広い世代の方を対象とした試食提供を行い、食と健康のあり方を考える機会を共有してきた。

II. 目的

おかず味噌汁のヘルスプロモーション活動をとおして、青森県民の食に関する知識や意識および健やか力（ヘルスリテラシー）の向上を目指すことを目的とする。

III. 実践活動の内容

- (1) 本学学生や地域住民を対象としたおかず味噌汁の提供および料理教室を開催するとともに、ライフステージに応じた自炊能力や栄養学的知識を高め、自らの健康を食から管理できる人材の育成を目指す。
- (2) 大学祭や外部イベントにて、地域住民へ向けたおかず味噌汁の提供を行い、具沢山の汁物が副菜ともなり得ることや適正な食塩量の理解につなげる。
- (3) 県産食材や青森県が推進している「できるだし」などを活用したおかず味噌汁のレシピ集を作成し、公開する。

III. 成果

本学学生や地域住民に対するおかず味噌汁の提供を、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて見送る対応となっていたが、2022年度大学祭において、3年ぶりの対面による試食提供を行う機会が得られた（100食×2日）。また、三沢市市民団体が企画した高大連携長寿県創造プロジェクトに参加し、青森県が抱える健康課題の改善をはかるべく、高校生との調理活動をとおして互いに考察する機会を得た。2021年度から東青保健所の健やか力向上事業である‘働く人の健康を考える会’に構成員として参加している。

地域における農漁業従事者の現状について理解し、他領域のメンバーとディスカッションを重ね、当チームは健康リーフレットにお薦めレシピを提供した。県職員を対象とした生活習慣予防セミナーでは、ヘルスリテラシーに関する講話と味噌汁提供を行った。レシピ集は随時対象者へ配布している。以上、活動内容の一部を図 1 に示す。



図 1. 活動内容

IV. おわりに

引き続き、幅広い年代に身近な料理である「味噌汁」を主軸とし、地域住民における日常の食生活を豊かにすると同時に、健康課題の改善に寄与する活動を展開していきたいと考える。本活動が、青森県民の食に関する知識や意識および健やか力（ヘルスリテラシー）の向上にどのような影響を与えているか、継続的な評価が行えるよう指標の‘見える化’を検討し、構築したい。

IV. 謝辞

本活動にご理解、ご協力いただきました全ての皆様にお礼申し上げます。

VII. 発表

大野 智子, おかせ味噌汁健やか力向上委員会によるヘルスプロモーション活動紹介～地域社会に向けた取組～, 2022 年度青森県保健医療福祉研究発表会・日本ヒューマンケア科学学会第 15 回学術集会 合同集会, 2022