

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 美佐子



I、はじめに

保健室では、学生が朝ご飯を食べない。元気がない。血色素不足や貧血の学生が少なくないなどの健康課題を抱いていたところ、平成27年度より、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、本学のこの健康課題解決に向けて学生自身の健やか力（ヘルスリテラシー）向上を図り、その成果を県民に発信することにより、青森県のヘルスリテラシー向上に寄与できると考え、おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動を進めるため「おかず味噌汁健やか力向上委員会」を立ち上げた。

昨年度立ち上がった「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」は学生からの好評や大学祭出店での来場者の反響が大きかったことを受け、今年度も継続して運動を展開した。今年度は更に進化し、昨年度おかず味噌汁を食してその効果を脳・心・体で実感した学生と一緒に「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」を活動・展開したいと学生すこやんクラブを発足させた。すこやんクラブは、職員と共に、味噌汁献立を考案し、買い出しに行き、調理し、県民に振る舞い、そのかたわらで、おかず味噌汁のめぐみとつよみのパンフレットを配付したり、プレゼンテーションしたりと、具だくさんでバランスのとれた減塩に配慮したおかず味噌を食することが健やか力向上につながることをいろんな場で発信した。

また、すこやんクラブは、バランスよい食事作りを心がけようと「自分ごはん一汁一菜」の自炊習慣作りにも意欲をみせ、その成果を青森市の大学生たちに披露する機会も得た。

後期には、栄養学科の学生もすこやんクラブに加わり、昨年度・今年度と具材たっぷりのおかず味噌汁を考案し振る舞った「13献立おかず味噌汁レシピ集」を完成させた。

このように、今年度は、学生すこやんクラブの活躍も加わり「おかず味噌汁で健やか力を」を学内外・老若男女に広めることができ、県民の健やか力向上に寄与できたものと思われる。

II 目的

下記（1）（2）（3）の目指す目的から得られた成果を県民に発信することにより、青森県のヘルスリテラシー向上に寄与できると考えた。



(1) 食する体験を通して、気づきから実践へ

学生対象の朝食会及び一般県民対象の大学祭や地域のイベント参加などを通して、学生及び県民がおかず味噌汁を食することにより、脳・心・体の変化に気づき、おかず味噌汁のめぐみとつよみを体感し、おかず味噌汁に興味をもち、おかず味噌汁作りへの実践力を養う。

(2) 若者の自炊習慣「自分ごはん一汁一菜」献立作りの挑戦

大学生向きに（安心・安全・経済的・減塩・簡単・スピーディなおかず味噌汁+おかず一品+ごはん）の組み合わせ献立を考案し、自炊習慣の楽しさやメリットを体感し、自炊への意欲を高める。

(3) 「ヘルスリテラシー日記」の活用による健康管理能力を高める

すこやんクラブがヘルスリテラシー日記にその日食したもの、生活リズム、体の調子、心の調子などを記録し自分を見つめる作業を通して、食と生活リズムと心は密接に関係していることを体感し、自己健康管理能力を高める。

III 活動方法

(6月)

- ・おかず味噌汁健やか力向上委員会の職員と学生すこやんクラブの発足式を開催する。
- ・おかず味噌汁全体計画及び学生すこやんクラブ活動計画を作成する。

(7月)

- ・本学学生対象におかず味噌汁振る舞いデー参加呼びかけのチラシを作成し、学内に掲示し希望者を募る。(100食提供)
- ・前期試験前おかず味噌汁振る舞いデーを3日間開催する。(7月20日～22日)
- ・おかず味噌汁に関してテレビ放送取材を受ける。
- ・虹ヶ丘夏祭りにおかず味噌汁を出店し、試食いただき、おかず味噌汁のめぐみとつよみのパンフレットを配布しながら声がけする。(150食提供)
- ・青森市内のショッピングセンターにおかず味噌汁を出店し、会場の方々に試食いただき、おかず味噌汁のめぐみとつよみのパンフレットを配布しながらステージ発表する。
(150食提供)
- ・すこやんクラブが「自分ご飯一汁一菜」作りの味噌ぼうろ作りに挑戦し、試食会をする。その結果は模造紙にまとめる。

(8月)

- ・すこやんクラブが「自分ご飯一汁一菜」作りの6種類スープ作りに挑戦し、試食会をする。その結果は模造紙にまとめる。

(9月)

- ・大学祭時の献立を考案をする。
- ・大学祭時の掲示物を作成する。
- ・青森県東地域県民局地域農林水産部農業普及振興室より、青森市若手農業家4Hクラブで生産した野菜を使って欲しいという話があり、打ち合わせをもち大学祭で使わせていただくことが決まる。

(10月)

- ・「おかず味噌汁で健康を」の記事が東奥日報新聞に掲載される。
- ・大学祭時の2日間、おかず味噌汁すこやん店を開催し、啓発を図る。

(1日120食提供)

ア、献立内容

- 1日目：シチューみたいな豆乳ほっこり味噌汁（白菜・人参・大根・さつまいも・シメジ・長葱・味噌・豆乳・しょうが（お好みで）・だし活）
- 2日目：夏の疲れ解消さっぱりトマト味噌汁（トマト・なす・玉ねぎ・ブロッコリー・カボチャ・ベーコン・味噌・カレー粉・しょうが・だし活）

イ、青森県産食材の提供を4Hクラブからいただく。

人参、トマト、安納いも、かぼちゃなどの食材提供を受け、おかず味噌汁の具材として使わせていただく。また、この野菜などをPRする場を設けた。

ウ、ミニ語り会（15分間隔）

おかず味噌汁を試食していただきながら、すこやんクラブ、4Hクラブ、だし活伝道師によるおかず味噌汁と健やか力向上の知識を来場者に語り伝える。

エ、おかず味噌汁に関する展示物を店内に掲示

平成27年度、28年度のおかず味噌汁の献立写真13枚・おかず味噌汁のめぐみとつよみポスター・味噌の効果・短命県返上へ向けてのだし活のぼり・減塩についてのポスター・すこやんクラブによる自炊習慣のアイデア3点・4Hクラブの活動紹介・すこやんパネルなどを掲示し、試食終了後に見ていただくようにする。

(11月)

- ・すこやんクラブが「自分ご飯一汁一菜」作りの丼物+おかず味噌汁作りに挑戦し、試食会をする。その結果は模造紙にまとめる。

(12月)

- ・すこやんクラブが「自分ご飯一汁一菜」作りのおからこんにゃくを使った献立に挑戦し、試食会をする。

(1月)

- ・本学学生対象におかず味噌汁振る舞いデー参加呼びかけのチラシを作成し、学内に掲

示し希望者を募る。(100食提供)

- ・後期試験前おかず味噌汁店振る舞いデーを3日間開催する。

(1月16日~18日)

- ・すこやんクラブと職員が各自で、5日間、簡単・手早い具だくさんのおかず味噌汁の組み合わせに挑戦する。組み合わせには「まごわやさしい」のバランスのとれた食材語呂合わせを活用し食材を選び、その組み合わせや生活リズム、体調などをヘルスリテラシー日記に記録する。

(3月)

- ・栄養学科のすこやんクラブが「平成28年度版おかず味噌汁レシピ」を手掛けレシピ集を完成する。
- ・青森県農林水産部総合販売戦略課から、若者向けの減塩効果のあるだし活を使った野菜たっぷりのおかず味噌汁出店の協力依頼を受け、青森市内の大学生やだし活関係県職員、報道機関の方々に試食してもらい、おかず味噌汁のめぐみとつよみをプレゼンテーションする。(2種類のおかず味噌汁120食ずつ提供)
- ・上記の場所で、テレビや新聞取材を受け、テレビ放映、新聞に掲載される。
- ・経費精算種類取りまとめをする。
- ・活動報告書のとりまとめをする。

IV 活動結果と成果

- (1) おかず味噌汁を食するとふんばりが効く脳・心・体になることを体感・体得し実践しようとする意欲が高まった。

- ① おかず味噌汁を学生が食して

おかず味噌汁振る舞いデーを前期・後期の試験前の3日間学内の学生を対象に、次のようなチラシを配付して、希望者を集ったところ、50人の参加があった。

(その日のうちに眠る、早起きを心がけ、体のリズムを朝方に切り替え、気分爽快頭脳明晰・記憶力や暗記力を倍増し試験に臨もう。当日は朝からバランスよく食べて脳と体を目覚めさせ、脳にエネルギーを蓄えていざ試験)このようなことを掲げて進められたおかず味噌汁振る舞いデーの6日間であったが、参加した50人の学生に最終日アンケートを実施したところ、下記のような感想が寄せられた。

(・からだポカポカ温まった。・朝元気に起きられるようになった。・朝から動きがスムーズになった。・1日を通して疲れなくなった。・便秘がなくなった。・1日のモチベーションが上がった。・仲間とおしゃべりしての朝食はうれしかった。・めざめすっきり、さわやか気分を味わった。・集中力が増して、勉強がはかどった。・昼食、夕食も気をつかうようになった。・穏やかな気持ちで今日1日過ごせるような気がした。・おかず味噌汁を自分で作ってみたいと思った。・おかず味噌汁や簡単な食事作りの料理教室を開いて欲しいと思った。)などの感想が寄せられた。

昨年度もそうであったが、おかず味噌汁を継続して食することは、ふんばりが効く脳・心・体ができ、健やか力が向上することを今年度も確認できた。

② おかず味噌汁を県民が食して

大学祭におけるおかず味噌汁すこやん店を2日間開催する。雨風が強い天候の中の大学祭であったが、おかず味噌汁は1時間で120食が完食となる。試食した来場者の感想は（・素材の味が生きていておいしかった。・体が芯から暖まった。具のバリエーションが参考になった。・こくがあるのに塩分控え目、おかずの一品になるまさにおかず味噌汁だった。・レシピが欲しい。是非我が家でも作ってみたい。・カレー粉や豆乳、トマトなどふつうの味噌汁では考えられない具材の提案が面白く、小さい子や若者にもうけそうだ。）など、昨年度同様にたくさんの嬉しい感想をいただくことができた。

(2) 学生すこやんクラブが、さまざま場所で、県民へおかず味噌汁のめぐみとつよみをプレゼンテーションし、おかず味噌汁の認知度が上がった。

① おかず味噌汁を県民に試食していただきながら

2日間の大学祭、地域の夏まつり、ショッピングセンターの短命県返上若者対象の塩分控え目で食生活改善企画参加などを通して、おかず味噌汁を振る舞い、おかず味噌汁のめぐみとつよみをパンフレットや発表を通してPRし、おかず味噌汁の認知度を向上させ、県民の健やか力向上に寄与できた。

② おかず味噌汁がマスメディアで取り上げられ

テレビ放映や新聞記事掲載は、7月おかず味噌汁の朝食会の様子が放映、29年3月だし活主催の若者向き食生活改善企画会での発表の一コマが放映、10月大学祭に向けてのおかず味噌汁の無料提供とこれまでのおかず味噌汁の活動や実績などが新聞記事になった。

(3) すこやんクラブがおかず味噌汁を取り入れた自炊習慣作りを、楽しみ工夫しながら取り組みことができた。

① すこやんクラブ員が「自分ご飯一汁一菜作り」にグループで取り組み、楽しみながら調理し、試食会を開き、自炊の習慣づけにつなげていた。今年度は模造紙にまとめて、大学祭のときに掲示したことで終わったが、今後はレシピ集にしてみたいという声が上がった。

② Y子が実践した1週間まとめ買いの自炊習慣取り組みは、だし活主催の若者向き食生活改善企画会で、青森市の大学生40人に「大学生Y子の実践：調理時間5分・1食99、8円おかず味噌汁づくり」のチラシを配付しプレゼンテーションし、同世代の若者に発信する機会を得ることができた。

V 総括

平成27年度・28年度に実施したおかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動では、毎朝、塩分控え目で具材たっぷりのおかず味噌汁を朝ごはんを食べることによって、ふんばりが効く脳・心・体を手に入れることができることを明らかにした。このおかず味噌汁は、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。具材はなんでもいいのだが、特に野菜不足の学生や県民にはいろいろな野菜をたっぷり入れて欲しいと思う。そして、具材と一緒に栄養の溶け込んだ温かい汁を丸ごと食すると、心も体も温まり、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げることがわかった。

今年度は昨年度よりバージョンアップできたことが3つあった。

一つ目は、おかず味噌汁の良さを「おかず味噌汁のめぐみとつよみ」という言葉でまとめたパンフレットを作成し、様々な場所で啓発活動に活用した。

二つ目は、昨年度おかず味噌汁を食しておかず味噌汁のファンになった学生が「学生すこやんクラブ」を立ち上げた。このすこやんクラブが、試食会場においておかず味噌汁を振る舞ったり、パンフレットを手渡したり、おかず味噌汁のめぐみとつよみをプレゼンテーションするなど、本学の健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート宣言に寄与する学生の姿をいろんな場面で見ることができた。

3つ目は、マスメディアにも注目されたおかず味噌汁であった。7月テレビ局が入り取材を受け、次のいくつかの場面が撮影された。職員やすこやんクラブがおかず味噌汁を作っているところ、愛情込めて作ったそのおかず味噌汁を振る舞うすこやんクラブ、そのおかず味噌汁をいただきおいしそうに味わっている学生たちの笑顔、その笑顔に向かってバランスのとれた朝ごはんをしっかりと摂ることの必要性を語る職員、おかず味噌汁を食して満足した笑顔で、朝ごはんの大切さやおかず味噌汁を作りたいと思うようになったことを話す学生、そして、最後に、すこやんクラブチーフからは、昨年度は職員が15日間様々な具材だっぴりで塩分控え目のおかず味噌汁を作ってくれ、それを食べたところすっかりおかず味噌汁のファンになったことや、体だけでなく心まで元気になるおかず味噌汁のことを、自分だけでなく、本学学生や県民にも伝えたいと思うようになりこの運動に参画するようになったことなどが話された。そして、最後に「県民の皆様の食卓に是非おかず味噌汁を」というメッセージを込めて放映は終了した。今年度はこのようにテレビや新聞に取り上げられたおかず味噌汁は、認知度が高まったと思う。

2年間で試食していただいたおかず味噌汁は何食作ったのかと計算してみたところ、3120食ほどであり、おかず味噌汁を学生や県民に振る舞っていたことになる。その食する様子をずっと見つめてきたが、だれもが食すると元気に笑顔になったおかず味噌汁であった。

このすぐれもののおかず味噌汁が青森県民の朝の食卓に登場するようになったら、青森県の健やか力は向上すると確信した2年間の活動であった。

ヘルスリテラシー活動構成員名簿

	氏名（フリガナ）	所属学科等・職位 ※学生の場合は学科・学年・学籍番号 ※学外の構成員は所属機関・職位等	役割分担	備考
活動代表者	天壁 美佐子	総務課 保健嘱託員	チーム総括 学内・学外関係機関調整 学生保健指導 調理補助	
経費執行責任者	伊藤 彩子	教務学生課 主査	チーム総括補助 経費執行管理 調理補助	
構成員	丹藤 めぐみ	教務学生課 非常勤職員	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 寮母	レシピ開発・調理補助 食材・物品調達補助	
構成員	中嶋 彩奈	看護学科3年 1511065	学生すこやんクラブ代表 活動計画作成・実施管理 食材調達・調理・出店	
構成員	山田 優美	看護学科3年 1511103	学生すこやんクラブメン バー 食材調達・調理・出店	
構成員	橋本 舞里亜	看護学科3年 1511072	学生すこやんクラブメン バー 食材調達・調理・出店	
構成員	森 美咲	社会福祉学科3年 1513050	学生すこやんクラブメン バー 食材調達・調理・出店	
構成員	シハラ シュウト 篠原 秀都	社会福祉学科2年 1613034	学生すこやんクラブメン バー 食材調達・調理・出店	
構成員	シラカミ ミホ子	社会福祉学科2年 1613052	学生すこやんクラブメン バー 食材調達・調理・出店	

※欄が足りない場合は、適宜、行を挿入し記載してください。複数ページとなってもかまいません。

	氏名（フリガナ）	所属学科等・職位 ※学生の場合は学科・学年・学籍番号※学外の構成員は所属機関・職位等	役割分担	備考
構成員	くりもとふうか 栗本 楓佳	社会福祉学科1年 1613028	学生すこやんクラブメンバー・プレゼンテーション	
構成員	さとうちひろ 佐藤 千尋	栄養学科3年 1414030	学生すこやんクラブメンバー・レシピ集作成・プレゼンテーション	
構成員	ごとうゆうか 後藤 優和	栄養学科2年 1514012	学生すこやんクラブメンバー・レシピ集作成・プレゼンテーション	
構成員	つねおかえりな 常岡 恵里奈	栄養学科2年 1514022	学生すこやんクラブメンバー・レシピ集作成・プレゼンテーション	
構成員	かじたひかり 梶田 光里	栄養学科3年 1414008	学生すこやんクラブメンバー・レシピ集作成・プレゼンテーション	

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

(チーム名:おかず味噌汁健やか力向上委員会)

(活動名: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))収支簿

(単位:円)

決議番号	年月日	摘要	収入	支出	残額	支出費目				活動代表者	支払先	
						報償費	旅費	需用費	役員費			備品購入費
		配分	300,000		300,000							大里 美佐子
2010567	6月5日	ラミネートフィルム A5 100入 他		27,370	272,630			27,370				よしのや本間
2010732	7月4日	手軽に作れて、キレイに効く!みそまる(書籍)		950	271,680			950				よしのや本間
〃	7月4日	おくず味噌汁114(書籍)		972	270,708			972				よしのや本間
2010762	7月6日	女子栄養大学監修減塩みそ汁 他		5,958	264,750			5,958				生協 佃店
2010846	7月8日	スマートラップ 角型M3個入 他		6,333	258,417			6,333				生協 佃店
2010971	7月19日	ポイルホタテ 他		17,260	241,157			17,260				生協 佃店
2011047	7月26日	日技業務屋企画袋 他		5,672	235,485			5,672				DCMサンワ株式会社
2011130	7月29日	お米(青森県産まっしぐら)10kg 他		14,607	220,878			14,607				生協 佃店
2011537	9月19日	大学祭出店メニュー試作(長茄子 他)		1,347	219,531			1,347				生協 佃店
2011637	9月23日	大学祭・展示物作成(学習シール 他)		4,630	214,901			4,630				よしのや本間
2011637	9月23日	サンロード出展(岩手産純育ち鶏ムネ肉 他)		17,571	197,330			17,571				生協 佃店
2011647	9月27日	タマゴ 他		1,694	195,636			1,694				生協 佃店
2011863	10月7日	伯方の塩 焼塩 他		12,617	183,019			12,617				生協 佃店
2011816	10月15日	タクシー使用料(9/24サンロードイベント交通費)		6,170	176,849		6,170					生協 佃店
2011862	10月18日	韓国焼きのり全型10枚 他 ※「自分ご飯-汁一菜」用		1,605	175,244			1,605				青森市タクシー共通チケット株式会社
2012105	11月9日	太子食品もやし250g他		859	174,385			859				生協 佃店
2012857	1月17日	人参 他		14,662	159,723			14,662				生協 佃店
2013138	2月16日	みずず 銀雪細切り凍り豆腐135g他		19,936	139,787			19,936				生協 佃店
2013143	2月17日	電子塩分計しおみずブーン		21,000	118,787			21,000				よしのや本間
〃	2月17日	減塩味噌マドラーレシピBOOK		2,764	116,023			2,764				よしのや本間
2013375	3月15日	しゅう酸アルマイト実用鍋28cm 他		32,138	83,885			32,138				株式会社プリモ
2013373	3月16日	調整豆乳1000ml 他		2,745	81,140			2,745				生協 佃店
2013445	3月16日	胸当てエプロンH型 他		66,766	14,374			66,766				よしのや本間
			300,000	285,626	14,374		6,170	279,456				

おかずみそ汁のすすめ

Y子が実践！

調理時間 **5分**・**1食 99.8円** **おかずみそ汁** ‘できるだし使用’

大学生の食生活は・・・夜更かし・バイト・フルコマ・節約・ダイエットなどで乱れがち
⇒すると、朝起きられない・朝食抜き・野菜不足・貧血・勉強に集中できないなど悪影響



安心・安全・経済的・減塩・簡単・スピーディーなおかずみそ汁で

ふんばりがきく脳・こころ・体づくりをしよう！

準備するもの

- ・コンロ ・なべ ・お玉 ・おわん ・味噌 ・だし（**できるだし**使用）
- ・食材（「**まこわやさしい**」の語呂合わせでバランスよく！）



☆1週間分をまとめ買いした例

- ま**（豆類）～①こうや豆腐、②油揚げ、③豆乳
- こ**（ゴマなど）～④すりごま
- わ**（わかめなどの海藻）～⑤乾燥わかめ
- や**（野菜）～⑥キャベツ、⑦ほうれん草、⑧小ネギ
- さ**（魚、肉類）～⑨ツナ缶、⑩鶏ひき肉
- し**（しいたけなどのキノコ類）～⑪なめこ
- い**（イモ類・根菜類）～⑫サツマイモ、⑬かぶ

☆組み合わせ例

曜日	朝食	夕食
(月)	チキンポパイ味噌汁 ^{ナカ} ②④⑦⑩	気分は精進(〃)味噌汁 ①⑤⑬
(火)	なめキャベ味噌汁 ②⑥⑪	ポバッとツナ缶味噌汁 ⑦⑧⑨
(水)	豆乳ほっこり♡味噌汁 ③④⑥⑫	シンプル*鶏かぶ味噌汁 ④⑩⑬
(木)	お袋さんの味噌汁 ①⑤⑧	胃腸に優しい♡味噌汁 ③⑥⑫
(金)	女子力アップおさつ味噌汁 ②④⑫	小ネギたっぷり味噌汁 ①⑧⑬
(土)	がっつりキャベツ味噌汁 ②⑥⑨	とろみほっこり味噌汁 ⑧⑪⑬
(日)	ごまイキイキ☆ポバツ味噌汁 ④⑦⑨	野菜の甘みホンワリ味噌汁 ⑤⑥⑬



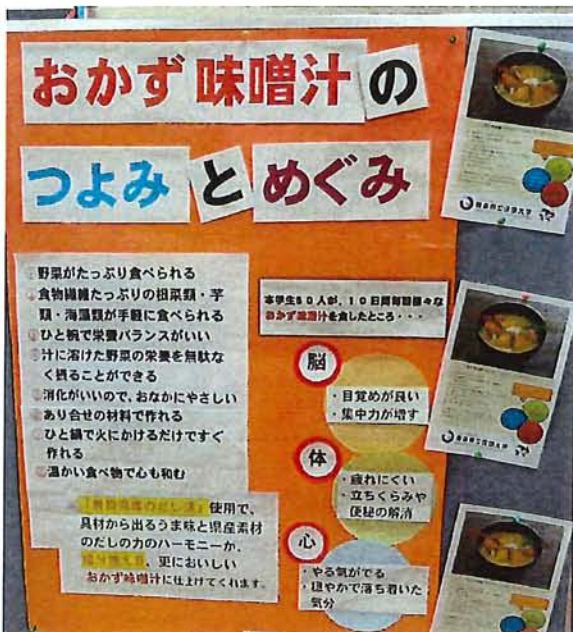
すこやんチーム

ひと椀なのに
身も心も
満たされるよ♡

青森県立保健大学
おかず味噌汁健やか力向上委員会



おかず味噌汁健やか力向上委員会一同



おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」



ショッピングセンターでの活動の様子

学祭での活動の様子



だし活協力依頼での様子





ショッピングセンターにて



ショッピングセンターでの発表の様子



TV取材



おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」について



自分ご飯「一汁一菜」
6種類のスープづくり



自分ご飯「一汁一菜」
みそぼろづくり





朝食会の様子



朝食会スタッフメンバー



朝食会で提供された味噌汁



虹ヶ丘町会夏祭り出店の様子



ショッピングセンターでの振る舞いの様子



おがす味噌汁で「健康を」

県立保健大

県立保健大(青森市)は昨年夏から「県産食材をふんだんに取り入れた「おがす味噌汁」を食して、健康になろう」という運動を内外で進めている。栄養バランスが取れた、塩分控えめのみそ汁を朝食に取り入れた学生からは「食感が軽くなった」「元気が出た」という声も。8、9日に行われる大学祭では、学生たちで構成する「すこ(健)やんたら」が「豆乳ほろこし味噌汁」などを無料提供。本県の健康寿命を延ばす地域文化としてこれを推進していきたい考えだ。(須藤寛)



夏祭りで「おがす味噌汁」を振る舞う「すこやんたら」のメンバー(前列右)と「おがす味噌汁」(県立保健大提供)

「元氣アップ」学生実感 PRに本腰、学祭で提供へ

学生が朝ご飯を食べない。元気がない。食血の子が少なくなり、こぼれおにぎりに悩まされ、同大健康増進課の栄養士さんを中心として昨年4月、運動を開始した。同大の「健康を」が学生の意見を聞き入れ、簡単に調理できる「豆乳ほろこし」で、塩分控えめのみそ汁メニュー10種類を開発。昨年7月、同大の養生食、約50人に朝食時に10日間、おがす味噌汁を食べてもらった。結果は「おがす味噌汁はおいしい」「今日一日、元気な感じがする」「体が軽くなった」



おがす味噌汁(県立保健大提供)

「おがす味噌汁の効能に手応えを感じた同大は、本年度、秋祭りのPRに本腰を入れている。「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

おがす味噌汁の効能に手応えを感じた同大は、本年度、秋祭りのPRに本腰を入れている。「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

がん治療の研究発展

「オノベツルジ」米国で臨床試験も

贈り主の松娘の米大

1982年に当時のシヨ、F・ケネディ米大統領にひな人形を贈り、長女のキャロライン・ケネディ駐日米大使からお礼の人形や手紙を受け取った北海道北見市の松本勲子さんが亡くなった。亡くなったこと

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

亡くなったこと、贈り主の愛の受け入れは初めてだった。息子は「おがす味噌汁」を贈り、お礼に感謝の言葉を贈った。「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

認知症初めて受け入れ



認知症で末期がんの渡辺房子(左)に添い寝する今野まゆみ(右)=撮影日不明、仙台市(にじいろのいえ提供)

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

(第三種郵便物認可)

第44999号

(3)

私たちの最期は

第5部 第二のわが家③

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。

老老介護 限界に

「おがす味噌汁」は「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」「おがす味噌汁」など、おがす味噌汁をテーマにしたイベントを開催している。