

## 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5

### チーム名： おかず味噌汁健やか力向上委員会

#### I. はじめに

おかず味噌汁健やか力向上委員会では、本学学生（主に寮生）や地域住民のヘルスリテラシー向上につながる食生活改善と実践力の育成を目指した「おかず味噌汁」（＝副菜ともなり得る汁物）の普及活動を行い、5年目を迎えました。主な活動内容は次の3つです。

- (1) 本学学生（主に寮生）に対して、おかず味噌汁の提供および料理教室を開催すると共に、大学生に必要な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、本学ホームページで公開する。

#### II. 目的

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ます。おかず味噌汁の普及活動をとおして、青森県民の食に関する知識や意識の向上へつなげ、健やか力（ヘルスリテラシー）の向上を目指します。

#### III. 活動の経過

年間活動計画に基づき、学内外でおかず味噌汁の普及活動を展開しました（図1，2）。

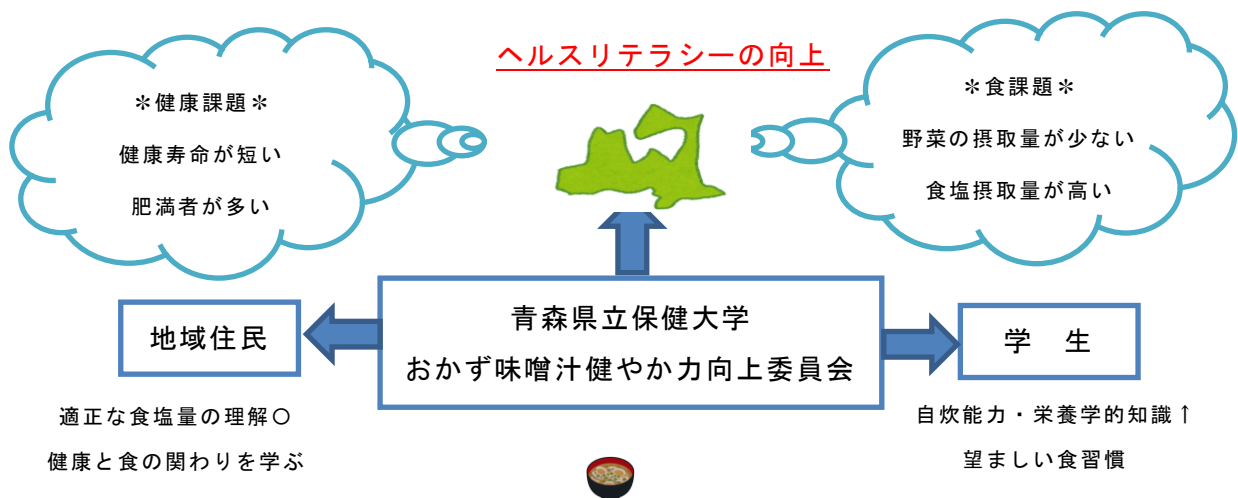


図1. おかず味噌汁健やか力向上委員会の概念図



第3回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞  
[6月]



食育セミナーにてパネリストとして参加  
[9月]



毎年恒例 大学祭に出店  
[10月]



寮生へのおかず味噌汁提供  
[12月]



職員研修会の様子  
[2月]



あおもり食育推進大会2020  
食育に関する展示・体験コーナー [2月]

図2. 活動の経過

#### IV. 活動結果

主な活動結果（内容）は表1のとおりです。

表1. 活動結果

月	活動内容
6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*メンバーの顔合わせ 年間活動計画の確認を行いました</li> <li>*第3回食育活動表彰（ボランティア部門大学等の部）〔農林水産省〕 農林水産大臣賞を受賞し、「第14回食育推進全国大会表彰式 in やまなし」へ副代表が出席しました</li> </ul>
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*平成30年度活動報告発表@保健大学公開講座 4年生1名、2年生2名、1年生1名が発表しました</li> </ul>
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*青森県知事表敬訪問 2年生2名が農林水産大臣賞受賞について県知事へ報告しました</li> </ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*保健大フィールドワーク現地报告会 講話とおかず味噌汁の提供 シチューみtainな豆乳味噌汁〔50食〕</li> </ul>
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*令和元年度第2回食育セミナー 「未来へつなげよう食育～大臣賞受賞事例を活かして～」〔東北農政局〕 パネリストとして代表が出席</li> <li>*大学祭出店 おかず味噌汁の提供 1日目：ごまとミルクのまるやかお芋汁〔200食〕 2日目：野菜たっぷり豚汁〔200食〕</li> </ul>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*記事掲載 「食育活動」最前線に活動内容が紹介されました 〔ヘルシスト258 vol.43 No.6（ヤクルト）〕</li> </ul>
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*寮生へのおかず味噌汁提供 シチューみtainな豆乳味噌汁〔100食〕</li> </ul>
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*青森市産官学連携プラットフォーム 「情熱無限大AOMORI SIX合同学修研究発表会」 活動内容についてポスター展示を行いました</li> </ul>
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*おかず味噌汁の提供と講話@保健大学職員研修会 かぼちゃとブロッコリーのヨーグルト入り味噌汁〔50食〕 講話（1）おかず味噌汁のつよみとめぐみについて （2）令和元年度教職員健診結果からみたおかず味噌汁を通じた食生活改善ポイントについて</li> <li>*あおもり食育推進大会2020「食育に関する展示・体験コーナー」 具沢山&amp;塩分控えめなおかず味噌汁で寒い冬を乗り切ろう！ シチューみtainな豆乳味噌汁〔100食〕</li> </ul>
3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>*おかず味噌汁レシピ集発行</li> <li>*活動報告書作成</li> </ul>

## V. 活動目標に対する評価

幅広い世代の方々へおかず味噌汁を提供し、食に関する知識や意識の向上へつなげ、健やか力（ヘルスリテラシー）の向上を目指すことを目標としました。

今年度の学内外における味噌汁提供数は、前年比20%増、延べ700食でした。幼児から高齢者まで幅広い世代の方々に味噌汁をご試食いただき、率直なご意見を伺うことができました。「レシピを参考に家庭でも作ってみたい」、「普段使用しない食材が具材として使われていたので新鮮であった」、「味噌汁だけではなく、栄養バランスのとれた食事を心がけたい」、「家庭での味つけも薄味を心がけたい」などの声が寄せられ、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へつながる活動が展開できたと考えられます。

本活動は、対象者の食に関する知識や意識の向上への一助にはなり得たと思われませんが、望ましい食習慣が形成され、実践する力が養われているか評価する策を講じることも必要です。今後も、おかず味噌汁をきっかけに、自身の食生活を振り返る動機付けとなり得る活動を継続的にやりたいと考えます。

## VI. 活動の総括

今年度は、これまでの活動が評価され、農林水産省主催「第3回食育活動表彰（ボランティア部門大学等の部）」にて農林水産大臣賞を受賞いたしました。また、東北農政局主催「令和元年度第2回食育セミナー」では、活動代表の学生が事例発表を行い、パネルディスカッションではパネリストを務めました。青森県内だけではなく、全国に健やか力向上を目指した本チームの取組を紹介するよい機会を得ることができました。

引き続き、本学学生や地域住民のヘルスリテラシー向上の一助となり得るよう、尽力していきたいと思っております。

## VII. 謝辞

本活動にあたりまして、ご協力いただきました全ての皆様に深く感謝申し上げます。

## VII. 活動構成員等

(チーム名：おかず味噌汁健やか力向上委員会)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	栗本 楓佳	社会福祉学科 4年	代表・活動全般
活動副代表者	葛西 志保	栄養学科 2年	副代表・活動全般
経費執行責任者	大野 智子	栄養学科 准教授	経費管理・渉外
構成員	瀧澤 綾華	栄養学科 3年	活動全般
構成員	西田 朱里	栄養学科 3年	活動全般
構成員	水野 綾香	栄養学科 3年	活動全般
構成員	卯埜 悠	栄養学科 2年	活動全般
構成員	岡本 美宇	栄養学科 2年	活動全般
構成員	昆 未有	栄養学科 2年	活動全般
構成員	齋藤 優香	栄養学科 2年	活動全般
構成員	佐藤 若菜	栄養学科 2年	活動全般
構成員	高橋 瑞歩	栄養学科 2年	活動全般
構成員	中田 優梨花	栄養学科 2年	活動全般
構成員	佐々木 結南	栄養学科 2年	活動全般
構成員	赤石 萌華	栄養学科 1年	活動全般
構成員	伊藤 朱里	栄養学科 1年	活動全般
構成員	片平 陽菜	栄養学科 1年	活動全般
構成員	勝田 舞香	栄養学科 1年	活動全般
構成員	木村 仁映	栄養学科 1年	活動全般
構成員	熊谷 沙那	栄養学科 1年	活動全般
構成員	紺野 日和	栄養学科 1年	活動全般
構成員	鈴木 花歩	栄養学科 1年	活動全般
構成員	中川 愛海	栄養学科 1年	活動全般
構成員	中新井田 楓佳	栄養学科 1年	活動全般
構成員	細田 理湖	栄養学科 1年	活動全般
構成員	三上 真由花	栄養学科 1年	活動全般
構成員	八木橋 彩音	栄養学科 1年	活動全般

以上、27名

## VIII. 活動経費(執行額)

(単位:円)

	活動経費 (総額)	科目					
		報償費	旅費	需用費	役務費	使用料/ 賃借料	その他
採択金額	300,000	0	75,000	220,000	5,000	0	0
執行金額	299,181	0	46,265	252,916	0	0	0

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。