



ボランティア部門
《大学等》

農林水産大臣賞

おかず味噌汁健やか力向上委員会

《公立大学法人 青森県立保健大学》 (青森県) 活動期間 4年

「おかず味噌汁」の普及活動

～ 地域住民のヘルスリテラシー (健やか力) 向上を目指して～

「おかず味噌汁」の普及活動

大学生に必要な自炊習慣の定着及び食の自己管理能力向上と、地域課題の一つでもある野菜摂取量の向上、適正な食塩量への理解につなげることを目的に、学生 (主に寮生) や、地域住民の健康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」の普及活動を行っています。



万能「おかず味噌汁」

大学生の食の自己管理能力向上

朝食欠食や貧血などの健康課題を抱えた学生の食生活改善を目指し、大学寮生に対して「おかず味噌汁」を食す機会を提供し、自身の食生活を振り返るよう促しています。大学のホームページを活用してレシピ集や活動内容を公開し、地域にも活動を広めています。

おかず味噌汁レシピ集
～2018(平成30)年度版～

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	ごまごミルクのまろやかお粥汁
<p>材料(1人分) ①鶏ひき肉 20g ②鶏がらスープの素 10g ③だし汁 100ml ④味噌 5g</p> <p>栄養価(1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>材料(1人分) ①小麦粉 20g ②水 200g ③だし汁 100ml ④味噌 5g ⑤ごま油 5g ⑥塩 1g ⑦砂糖 1g ⑧醤油 1g ⑨おろし生姜 1g ⑩おろしニンニク 1g ⑪おろし大根 1g ⑫おろし人参 1g ⑬おろし白菜 1g ⑭おろしキャベツ 1g ⑮おろしピーマン 1g ⑯おろしパプリカ 1g ⑰おろしトマト 1g ⑱おろしキュウリ 1g ⑲おろしオクラ 1g ⑳おろし茄子 1g ㉑おろしズッキーニ 1g ㉒おろし夏野菜 1g ㉓おろしキノコ 1g ㉔おろし豆苗 1g ㉕おろし小松菜 1g ㉖おろしほうれん草 1g ㉗おろし水菜 1g ㉘おろしチンゲン菜 1g ㉙おろしブロッコリー 1g ㉚おろしアスパラガス 1g ㉛おろしアボカド 1g ㉜おろしトマト 1g ㉝おろしキュウリ 1g ㉞おろしオクラ 1g ㉟おろし茄子 1g ㊱おろしズッキーニ 1g ㊲おろし夏野菜 1g ㊳おろしキノコ 1g ㊴おろし豆苗 1g ㊵おろし小松菜 1g ㊶おろしほうれん草 1g ㊷おろし水菜 1g ㊸おろしチンゲン菜 1g ㊹おろしブロッコリー 1g ㊺おろしアスパラガス 1g ㊻おろしアボカド 1g</p> <p>栄養価(1人分) エネルギー 120kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.8g</p>

おかず味噌汁レシピ集

地域住民の食生活改善と実践力の育成

地域の夏祭りや大学祭での「おかず味噌汁」提供、ひとり親家庭の小中学生を対象とした料理教室、独居高齢者の方への健康講話&試食会など、数多くのイベントなどを通じて地域住民との交流を図り、どの年代にも通じる食生活改善と実践しやすいレシピを紹介しています。



高齢者の方と一緒に健康体操

私たちは、青森県の短命県返上に向けて、だしの旨みを活かした減塩で具沢山の味噌汁の良さやおいしさを伝える活動を展開してきました。本活動が全国に広まる良い機会を与えてくださいましたことに感謝申し上げます。



おかず味噌汁健やか力向上委員会
前代表 後藤 優和