

# (1) 研究課題名 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6

栄養学科 大野 智子

## 背景・目的

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。6年目を迎えた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。

## 活動計画

- (1) 本学学生（主に寮生）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開催すると共に、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、本学ホームページで公開する。

## 成果および今後の展望

地域住民、本学寮生、本学教職員へおかず味噌汁の提供を行い、参加者へのインタビュー結果から、食に関する知識や意識の変化について評価する予定であったが、COVID-19の感染状況を鑑み、多くの計画を見送る結果となった。大学祭におけるポスター展示(10月)、Link Plus(ヘルスプロモーション実践活動チーム)との合同企画(11月)、レシピ集の作成は遂行できたので、その内容の一部を紹介する(図1, 2, 3)。

今後は、新しい生活様式に基づいたおかず味噌汁提供およびレシピの動画コンテンツ作成を試み、青森県内の幅広い世代に向けたおかず味噌汁の普及を目指す。Plan・Do・Seeに沿ったヘルスプロモーション活動を展開したいと考える。



図1. Link Plusとの合同企画にて味噌汁効能紹介



図2. おかず味噌汁提供

かぼちゃとお芋のホクホク味噌汁											
材料(1人分)	作り方										
<ul style="list-style-type: none"> <li>* かぼちゃ 30g</li> <li>* さつまいも 30g</li> <li>* ブロッコリー 30g</li> <li>* 味噌 5g</li> <li>* だし汁 150ml</li> </ul>	<p>[下準備] かぼちゃ(皮付): 2.5cm角に切る さつまいも(皮付): 2.5cm角に切る ブロッコリー: 小房に分けて下茹でしておく</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋にだし汁、かぼちゃ、さつまいもを入れ、やわらかくなるまで煮る。</li> <li>①の材料に火が通ったら、下茹でしたブロッコリーを入れる。</li> <li>火を止め、味噌を溶く。</li> <li>④お椀に盛って、できあがり。</li> </ol>										
<p>栄養価(1人分)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>83kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.8g</td></tr> </table>	エネルギー	83kcal	たんぱく質	3.1g	脂質	0.6g	炭水化物	19.3g	食塩相当量	0.8g	<p>かぼちゃとさつまいものホクホク感を味わおう。食物繊維もたっぷり!</p>
エネルギー	83kcal										
たんぱく質	3.1g										
脂質	0.6g										
炭水化物	19.3g										
食塩相当量	0.8g										

図3. 2020(令和2)年度レシピ集の一部