

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

大野 智子¹⁾*

1) 青森県立保健大学

Key Words ①おかず味噌汁 ②青森県 ③健やか力

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取り、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も重要といえる。

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。

おかず味噌汁の普及活動をととして、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。

II. 活動計画

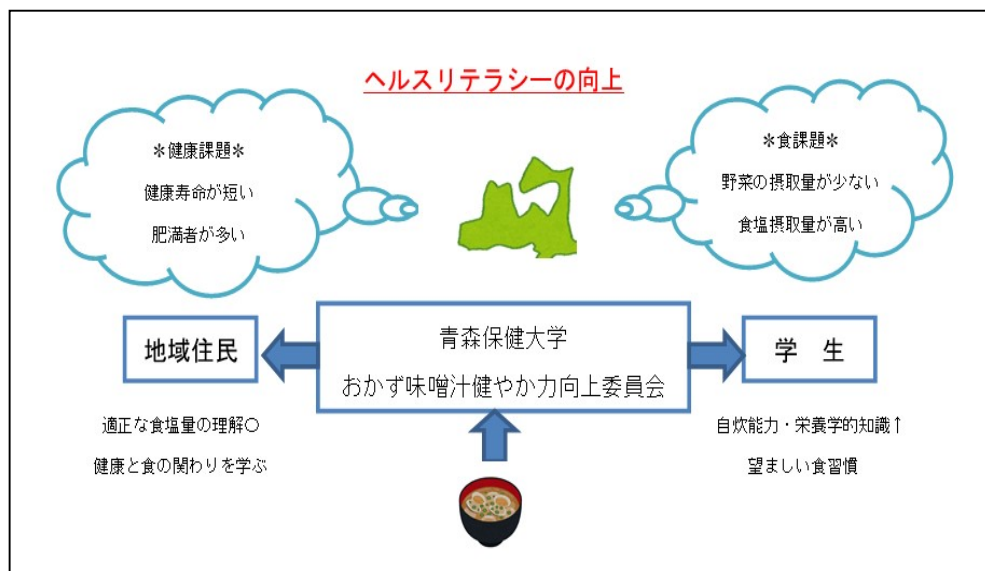


図1. おかず味噌汁健やか力委員会の概念図

(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を開催すると共に、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。

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: t_ono@auhw.ac.jp

(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。

Ⅲ. 活動内容

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、多くの活動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2)。

 <p>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)」で農林水産大臣賞を受賞し、「令和元年度食育白書」(農林水産省)第3章 地域における食育の推進で本チームの活動内容が掲載されました(R2.06.16)</p>										
<p>大学祭におけるポスター内容の一部</p>	<p>Link Plus との合同企画にて味噌汁効能紹介</p>									
	<div data-bbox="821 1243 1380 1612"> <h4>かぼちゃとお芋のホクホク味噌汁</h4> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料(1人分)</th> <th>作り方</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>* かぼちゃ 30g</td> <td rowspan="4"> [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 </td> </tr> <tr> <td>* さつまいも 30g</td> </tr> <tr> <td>* ブロッコリー 30g</td> </tr> <tr> <td>* 味噌 5g</td> </tr> <tr> <td>* だし汁 150ml</td> <td> ① 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。 ② 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。 ③ 火を止め、味噌を溶く。 ④ お椀に盛って、できあがり。 </td> </tr> </tbody> </table> <p>栄養価(1人分) 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> <p>かぼちゃとさつまいものホクホク感と味噌のおう。食物繊維もたっぷり!</p> </div>	材料(1人分)	作り方	* かぼちゃ 30g	[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	* さつまいも 30g	* ブロッコリー 30g	* 味噌 5g	* だし汁 150ml	① 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。 ② 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。 ③ 火を止め、味噌を溶く。 ④ お椀に盛って、できあがり。
材料(1人分)	作り方									
* かぼちゃ 30g	[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									
* さつまいも 30g										
* ブロッコリー 30g										
* 味噌 5g										
* だし汁 150ml	① 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。 ② 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。 ③ 火を止め、味噌を溶く。 ④ お椀に盛って、できあがり。									
<p>Link Plus 合同企画参加者へおかず味噌汁提供</p>	<p>2020(令和2)年度 レシピ集の一部</p>									

図2. 活動の様子

Ⅳ. おわりに

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。