

## 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10

大野 智子\*, 葛西 志保  
青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科

Key Words ①おかず味噌汁 ②ヘルスプロモーション ③地域社会

### 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が重要といえる。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。本活動は、今年で10年目を迎える節目の年ともいえる。

### II. 目的

おかず味噌汁を用いたヘルスプロモーション活動をとおして、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。

### III. 実践活動の内容

- (1) 本学学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ともに、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摂取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、公開する。

### IV. 成果

6月、地域のサッカークラブチームに所属する小学生から高校生までの選手34名と保護者に向けた栄養講話の機会をいただいた。学生メンバーは、ジュニア選手にお勧めのレシピ提案、運動部に所属していた自身の実体験に基づいた食生活に関するアドバイスをを行い、スポーツを行う上での栄養の重要性について理解する時間となり得た。

8月、青森県内の自治体における住民健康診断のフィードバック時に、おかず味噌汁の試食提供（50食）をさせていただいた。旬の夏野菜とサバ缶を使用し、日ごろの食生活に取り入れやすく、暑い季節でも手軽に調理できる汁物を紹介した。

---

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

10月、本学の大学祭では、2日間で250食の試食提供を行った。おかず味噌汁は、青森県産を中心とした野菜等70g以上、食塩相当量1g未満とし、来場者に家庭で飲み親しんでいる汁物の食塩濃度と比較して味わっていただいた。また、家庭で調理できるおかず味噌汁のレシピ集を配布するとともに、食に関するクイズ大会を催し、健康づくりに必要な食と栄養に興味を持ってもらえる工夫を凝らした。学生メンバーとの談話を交え、楽しみながらクイズに参加する親子連れの姿も多く見受けられた。

次年度は、今回の人気投票で上位となったおかず味噌汁を、試食提供の候補として検討したい。

1月、おかず味噌汁レシピ集の刊行ならびにレシピを掲載したクリアファイルなど、活動を継続する上での新たなツールを作成した。1日に目標とする食塩摂取量がわかるように、いずれの媒体にも数値を示している。以下、今年度の活動内容についてご参照いただきたい(図1、2)。



図1. 大学祭の様子

# おかず味噌汁レシピ集



青森県立保健大学  
おかず味噌汁健やか力向上委員会

青森県立保健大学  
おかず味噌汁健やか力向上委員会  
イメージキャラクター

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。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されます。主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事をとり、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ます。

これまで我々は、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ました。

引き続き、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。

成人における1日あたりの食塩相当量  
**目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満！**

参考：日本人の食事摂取基準2025年版（厚生労働省）



## 副菜として味噌汁を食卓に 具沢山の不足しがちな ビタミン、ミネラルの供給源に☺




| 食品     | 供給源                                     |
|--------|-----------------------------------------|
| 主食     | 炭水化物（糖質）の供給源<br>ご飯、パン、めん等               |
| 主菜     | たんぱく質の供給源<br>肉、魚、卵、大豆製品等                |
| 副菜     | ビタミン、ミネラルの供給源<br>緑黄色野菜、その他の野菜、海藻類、いも類など |
| 牛乳・乳製品 | カルシウムの供給源<br>牛乳、ヨーグルト、チーズなど             |
| 果物     | ビタミンの供給源<br>果物                          |



## 参考

| 食品の目安量 |      |      |            |    |      |
|--------|------|------|------------|----|------|
| 味噌     | 小さじ1 | 6g   | 小松菜        | 1束 | 250g |
|        | 大さじ1 | 18g  | たまねぎ       | 1個 | 200g |
| だいこん   | 1本   | 1kg  | じゃがいも      | 1個 | 100g |
| にんじん   | 1本   | 150g | さつまいも      | 1本 | 200g |
| ねぎ     | 1本   | 150g | 生しいたけ      | 1個 | 15g  |
| ブロッコリー | 1房   | 30g  | ウインナーソーセージ | 1本 | 15g  |

味噌（赤色辛みそ） 小さじ1に含まれる食塩相当量は0.8g程度です





図 2. レシピ集とクリアファイル

## V. おわりに

活動 10 年目を迎えた今年度は、おかず味噌汁の提供をととして、地域のこどもから高齢者まで多様なヘルスコミュニケーションをはかる数多くの場を持つことができた。毎年大学祭に足を運んでくださるリピーターの方も増えてきている、また、将来保健・医療・福祉の専門職に就く学生メンバーにとって本活動は、貴重な学びの場ともなっている。今後も持続可能な方法で、地域住民と食と健康のあり方を考えていきたいと考える。

## VI. 謝辞

本活動にご理解、ご協力いただきました関係機関を始め、全ての皆様に心よりお礼申し上げます。

## VII. 発表

なし