

【課題番号：HPPA2505】

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1 1

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。

構成メンバー31名（学生29名、教員2名）による、今年度の活動内容について報告する。

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

9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（70食）の機会をいただいた。残暑厳しい開催時期を考慮し、酸味と辛味の効果で食欲増進が期待できる「キムチチゲみたいな味噌汁」を提供した。1食あたりの食塩相当量は0.8gに抑え、たんぱく質の摂取にもつながる豚肉、木綿豆腐を使用食材とした。学生メンバー7名と住民の食を通じた対話もみられ、互いに日頃の食生活を振り返る時間となり得た。

10月、本学大学祭に出店し、「あったかジンジャー豚汁」来場者へ200食提供した。昨年度同様、食に関するクイズのブースを設け、幅広い世代の来場者に向けて、健康づくりに必要な食と

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

栄養に興味を持ってもらえる工夫を凝らした。6名の学生が企画・運営に携わり、使用教室の装飾にも気を配った。

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ツールを作成した。ご高齢である独居の方でも作りやすいように、1人分の分量をレシピに示した。

3月、地域の広報番組に学生2名が出演した。活動紹介について発信する機会が得られた。

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



図 2. レシピ集とクリアファイル

V. おわりに

1杯の味噌汁をとおして、地域住民の皆様と談笑を交えながら食と健康のあり方を考えられたことは、保健医療福祉職を目指す学生メンバーにとって、貴重な活動体験だったことと推察される。今後も、地道なヘルスプロモーション活動の継続が望まれる。

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

大野智子、心も体もポカポカに！おかず味噌汁を毎日の食卓に取り入れよう、令和7年度公開講座「研究と実践～ヘルスリテラシーの向上を目指して～」、青森県立保健大学、2025年11月