

(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7

栄養学科 大野 智子

背景・目的

これまで学生メンバーとともに、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。7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した。

活動計画

- (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。

成果および今後の展望

昨年度に引き続き、本学学生や地域住民へおかず味噌汁の提供を行うことは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためにも見送る結果となった。今年度は、東青保健所の健やか力向上事業である「働く人の健康を考える会」に当メンバーが構成員として参加し、地域における農漁業従事者の健康について現状を理解し、課題や改善策を考える貴重な機会を得た。コロナ禍を踏まえ、オンラインによる会議への参加とし、県内の関連機関と連携をはかり活動を遂行した。また、主食・主菜・副菜の調理動画を作成し、対象者の食行動変容段階に応じた学習効果が期待できる動画コンテンツの開発を試みた。

引き続き、幅広い年代に身近な料理である「味噌汁」を主軸とし、地域住民における日常の食生活を豊かにすると同時に、健康課題の改善に寄与する活動を展開していきたいと考える。



図1. 農漁業従事者向けのレシピ提案



図2. おかず味噌汁の調理動画

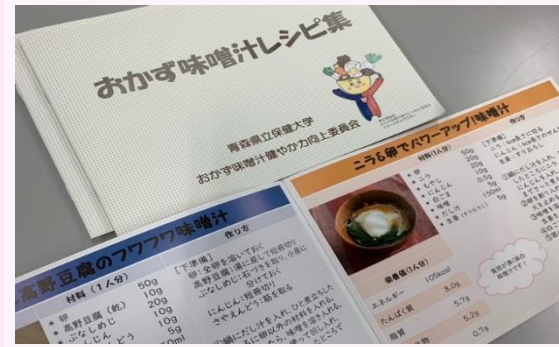


図3. おかず味噌汁レシピ集の発行