

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

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。

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。

II. 活動計画

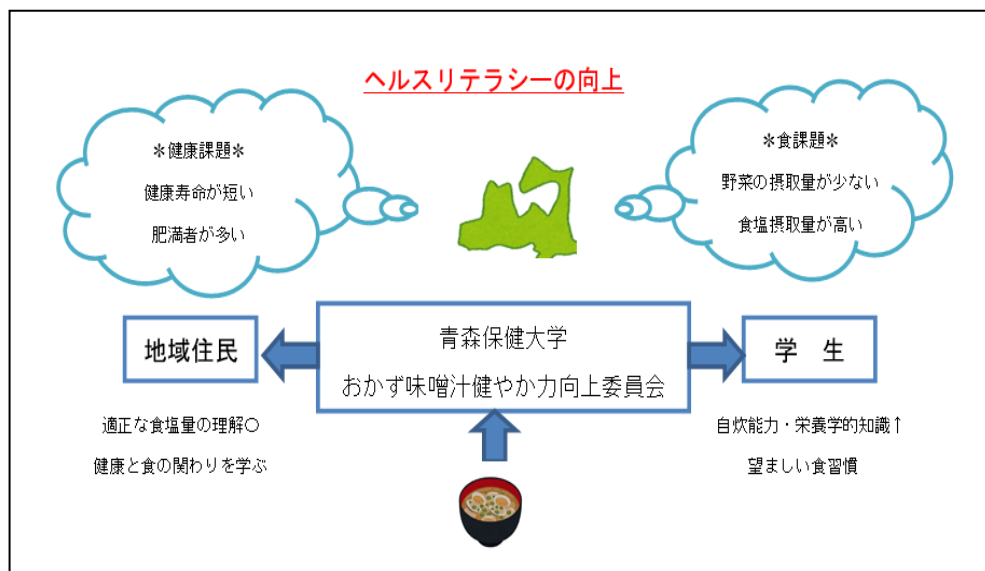


図1. おかず味噌汁健やか力委員会の概念図

(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。

III. 活動内容

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。以上、活動内容の一部を図2に示す。



 <p>スタミナ! ガーリック仕立ての 'けの汁' 2022</p> <p>材料 (1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> * 焼き豆腐 20g * 大根 15g * ごぼう 15g * にんじん 10g * わらび 10g * ぜんまい 10g * 長芋 15g * ふき 10g * 豚肉 20g * しいたけ 6g * 味噌 4g * にんにく 5g * だし汁 150ml <p>【下準備】 材料は全て5mm角に切っておくにんにく:すりおろし</p> <p>①だし汁に材料を入れて煮る。 ②材料が軟らかくなったら火を止め、味噌を溶く。 ③お椀に盛りつけ、すりおろしたにんにくを添えてできあがり。</p> <p>栄養価 (1人分)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>136kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>10.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.9g</td></tr> </table> <p>青森県立保健大学 おかず味噌汁健やか力向上委員会</p>	エネルギー	136kcal	たんぱく質	6.8g	脂質	8.6g	炭水化物	10.4g	食塩相当量	0.9g	 <p>味噌を加えていきます。 いったん火を止め味噌を溶き入れていきます。</p>
エネルギー	136kcal										
たんぱく質	6.8g										
脂質	8.6g										
炭水化物	10.4g										
食塩相当量	0.9g										
<p>農漁業従事者向けレシピの提案</p>	<p>おかず味噌汁の調理動画</p>										

図2. 活動内容

IV. おわりに

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。

新しい生活様式を心がけ、日常生活に取り入れやすいおかず味噌汁をとおした健やか力の向上についてデータ評価を行いながら、実践を積み上げることを次年度の目標として掲げたい。