

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9

大野 智子*, 葛西 志保
青森県立保健大学

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。

II. 目的

おかず味噌汁のヘルスプロモーション活動をととして、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。

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. 成果

3 か年に渡り、東地方保健所事業「働く人の元気を考える会」に学生が構成員として参画し、農業・漁業・畜産業の方々によるアイデアを取り入れて作成した健康づくりリーフレットおよび動画を活用した次年度以降の取り組みについて検討する機会が得られた。

大学祭では、コロナ禍前のカフェスタイルとし、2 日間で 300 食の試食提供を行った。両日 1 食あたり、青森県産を中心とした野菜等 70g 以上、食塩相当量 1g 未満の味噌汁を提供し、来場者に日頃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と会で作成したリーフレットを併せて配布し、健康づくりに必要な食と栄養の啓発普及に努めた。

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

学内の教職員を対象とした職員研修会では、参加者へ脂質異常症予防に関する講話、おかず味噌汁の提供を行い、生活習慣病予防に向けた食生活のアドバイスをする機会が得られた。蓬田村の糖尿病予防教室では、食生活改善推進員の皆さんと共に、手軽に調理できる具沢山かつ減塩の味噌汁を調理し、受講者へレシピ紹介と試食提供する機会をいただいた。また、あおり食育推進大会に出展し、来場者へ1日に必要とされる野菜の量、味噌汁に含まれる食塩量などフードモデルを用いて説明し、食や健康に関する談話に花を咲かせた。以上、活動内容の一部を図1に示した。

	
働く人の元気を考える会で作成したリーフレット	学内の職員研修会にて講話
	
焼き目をつけた野菜の香ばしさ、減塩につなぐ	「あおり食育推進大会 2024」出展

図1. 活動内容

Ⅳ. おわりに

今年度は、コロナ禍前のように、地域の関係機関や住民の方々と意見交換しながら、青森県の健康課題解決に向けた実践活動を展開する機会に恵まれた。来年度は、食と環境の調和にも配慮したおかず味噌汁レシピ集を刊行し、地域の幅広い要請に応じていきたいと考える。

Ⅳ. 謝辞

本活動にご理解、ご協力いただきました全ての皆様に心よりお礼申し上げます。

Ⅶ. 発表

なし