



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3)

## おかず味噌汁健やか力向上委員会



おかず味噌汁を通して学生の食生活改善への実践力を育成、レシピ等を公開し県民へ食の改善を推進しヘルスリテラシー向上を目指す。昨年の向上サポート活動で残った課題を解決する。

## なぜおかず味噌汁なの？

食材がたくさん入って、栄養バランスよし、おかずの代わりになる^^

なべ一つで手軽にできる！！

温かなおかず味噌汁は、体を温め、目覚めすっきり、やる気アップ↑↑↑

主食のご飯が食べなくなる～V(^^~)V食欲増進！



日本人がほっとする伝統の味♡  
家庭の味♡  
おふくろの味♡

「できるだし」を使えば、うま味たっぷり、塩分控えめでおいしい(^o^)  
Byだし活of青森県

季節の素材で地産地消味覚発達食育効果

発酵食品の味噌には、免疫力アップ、造血作用あり！^o^!

## <おかず味噌汁8つの「つよみ」と「めぐみ」>

- ① 野菜がたっぷり食べられる
- ② 食物繊維たっぷりの根菜類・芋類・海藻類が手軽に摂れる
- ③ ひと椀で栄養バランスがいい
- ④ 汁に溶けた野菜の栄養を無駄なく摂ることができる
- ⑤ 消化がいいので、おなかにやさしい
- ⑥ あり合せの材料で作れる
- ⑦ ひと鍋で火にかけるだけですぐ作れる
- ⑧ 温かい食べ物で心も和む

※「青森県産のだし活」使用で、具材から出るうま味と素材のだしの力のハーモニーが、塩分控えめで更においしいおかず味噌汁に仕上げられます。



## おかず味噌汁のめぐみによる脳・心・体の変化

### 脳

- ・目覚めスッキリ！さわやか
- ・集中力増し、勉強はかどる

### 心

- ・今日1日頑張ろうとやる気が出てきた
- ・穏やかで落ち着いた気分になる

### 体

- ・体がポカポカ温まる
- ・動きがスムーズになり、疲れにくくなる
- ・立ちくらみや便秘がなくなった
- ・朝、元気に起きれるようになる
- ・昼まで腹持ちがよくなる



# 活動内容

青森県立保健大学学生や地域住民のヘルスリテラシー向上につながる食生活改善と実践力の育成を目指した「おかず味噌汁」(＝副菜ともなり得る汁物)の普及活動を行います。

- ①本学学生(主に寮生)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共に、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します。
- 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ます。
- 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、本学ホームページで公開します。



# 現在までの活動

農林水産省主催「第3回食育活動表彰(ボランティア部門大学等の部)」で農林水産大臣賞を受賞し、「令和元年度 食育白書」(農林水産省) 第3章 地域における食育の推進で本チームの活動内容が掲載されました(R2.06.16)

# 今後の活動予定



新しい生活様式に基づいた取組を  
予定しております！

- ★ 本学寮生へのおかず味噌汁提供
- ★ 地域住民へのおかず味噌汁提供
- ★ 本学教職員への健康講話と味噌汁提供
- ★ おかず味噌汁レシピ集の作成