



報道関係者各位

平成28年2月24日

青森県立保健大学

健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動報告

②おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動:後期報告 「ふんばりが効く脳・心・からだを手に入れるための自炊習慣をつけよう」

I. 「自炊習慣を図るための調理実習と会食会とミニ講話」(11月26日)

- おかず味噌汁健やか力向上委員会メンバーと寮生がいっしょに、ご飯、おかず、おかず味噌汁を調理し、いっしょに楽しく食事、自炊習慣の大切さを学び、実践した。
- 調理メニューは、ご飯、とん汁・豚肉の生姜焼・食パンピザトース・食パン納豆上げ・豆腐ハンバーグ・スライスじゃがいも焼き
- 講話内容は、「自炊の基本となる主食とバランスの取れた食事による身体づくりについて」。おかず味噌汁は、主食のご飯があってこそ、お米を研いでご飯を炊いて小分けに冷凍保存し、いつでもご飯が食べられる状態にする技術をまずは学んだ。
- おかずとおかず味噌汁の食材は、「まごわやさしい」(豆類・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻類・野菜・魚類・しいたけなどのきのこ類・芋類)のごろ合わせで考えるとよい。
- なべ一つにさまざまな具材を入れて作るおかずのような味噌汁は、一度にたくさんの食材を取り入れることができ、自炊に最適だ。



II. 後期試験はおかず味噌汁にお任せ

～後期試験朝ごはん応援運動～ (28年1月27日～2月2日)

- 今回の試験期間(5日間)は、早寝(その日のうちに眠る)・早起きを心がけ、朝型に切り替え、気分爽快・頭脳明晰・記憶力アップを図って試験に臨もうとの趣旨で運動を行った。
- メニュー：・石狩風おかず味噌汁、昔なつかしすいとん味噌汁・まるやか肉じゃが味噌汁・贅沢ほたて味噌汁・豆乳ほっこり味噌汁
- 試験当日は、朝からバランスよく食べて、からだをしゃきっとさせ、脳にエネルギーを送っていざ試験会場へ。体ぼかぼか、目覚めよく、朝型に切り変わり、勉強の能率ははかどり、試験もばっちりとの感想が聞かれた。

III. 青森県主催「だし活シンポジウム」参加 (28年2月5日)

- 毎回のおかず味噌汁作りに使っている県産素材で開発した「できるだし」は、野菜などの素材本来のうまみを引き出してくれ、おかず味噌汁とも相性抜群で、おかず味噌汁健やか力向上運動には欠かせないだしである。だし活シンポジウムでは、学生の感想を盛り込むなどして話題提供し、シンポジウムを盛り上げた。



問い合わせ*****

青森県立保健大学

〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1

TEL:017-765-2007 FAX:017-765-2188

担当:保健室 大里、教務学生課 伊藤
