

おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動

活動代表者 後藤 優和



1. はじめに

保健室では、学生が朝ご飯を食べない、元気がない、血色素不足や貧血の学生が少なくないなどの健康課題を抱いていたところ、平成27年度より、本学で健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート運動が開始されたことを機に、本学のこの健康課題解決に向けておかず味噌汁を食させることを通して、学生自身の健やか力（ヘルスリテラシー）向上を図り、その成果を県民に発信することにより、青森県のヘルスリテラシー向上に寄与できると考え、「おかず味噌汁健やか力向上委員会」を立ち上げた。

今年度で3年目を迎えた「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」は、昨年度発足したすこやん達の（1年目おかず味噌汁を食した学生がおかず味噌汁のとりこになり、2年目にはおかず味噌汁健やか力向上委員会の一員に加わった学生をすこやんと名付ける。今年度は19名の参加）活動には目を見張るものがあった。その活動内容は下記の①～④であったが、それぞれの活動場所や対象者に応じて、自分たちが考案したおかず味噌汁メニューでおかず味噌汁を作り、振る舞い、食していただき、おかず味噌汁の良さを発信した。そして最後に、27・28・29年度と食していただき好評を得たおかず味噌汁3年分を県民の皆様にお届けしたいと「おかず味噌汁レシピ集」を今年度のまとめとして完成させることができた。

- ① 本学寮生にすこやんが考案したメニューおかず味噌汁を提供しながら、おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」を伝え、おかず味噌汁を大学生生活に取り入れることがふんばりが効く「脳・心・体」を手に入れることができ、大学生生活の健やか力向上に役立つことを体感してもらった。
- ② 本学寮生におかず味噌汁の料理教室を開催し、バランスのとれた具材たっぷり、しかも経済的で手軽でスピーディ、心も満たされ健やか力向上には欠かせないおかず味噌汁を取り入れた自炊習慣作りに役立ててもらった。
- ③ 本学大学祭や地域のイベントに参加し、すこやんが考案したメニューおかず味噌汁を提供しながら、おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」を伝え、地域の方々におかず味噌汁が健やか力向上につながる優れたものであることを体感してもらった。
- ④ 本学衛生委員会企画の職員研修会で、本学教職員の健康診断結果で今年度も罹患者が多かった脂質異常症の予防・改善につながるメニューのおかず味噌汁を提供しながら、おかず味噌汁の良さや病気予防・病気改善の効果にも役立つおかず味噌汁を体感してもらった。
- ⑤ 健康テーマ別のおかず味噌汁（健康長寿はおかず味噌汁で・風邪予防はおかず味噌汁

で・脂質異常症予防はおかず味噌汁で) などのおかず味噌汁メニューを考案し提供しながら、今回使用した食材にはこんな病気予防や病気改善にも役立つことをミニ栄養講話を取り入れながら伝え、おかず味噌汁を食することは健康増進はもとより、病気の予防や改善にも役立つことを意識づけるように働きかけた。

II 目的

ふんばりが効く「脳・心・体」を手に入れるために、毎日朝ごはんを食べる習慣づけには、朝の慌ただしいときでも、なべ一つあれば手軽にできるバランスの取れた塩分控え目のおかず味噌汁を食しよう。

- 1、調理簡単・具材たっぷり・塩分控え目のおかず味噌汁を食することで、脳・心・体の変化に気づき、おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」を体感し、おかず味噌汁に興味をもたせる。
- 2、おかず味噌汁料理教室に参加し手軽でスピーディ、しかも心身の健康増進に役立つ優れたもののおかず味噌汁作りを体験し、毎朝おかず味噌汁を取り入れた自炊習慣への意欲をもたせる。
- 3、健康テーマ別からおかず味噌汁の食材選びをして、健康増進・病気予防と改善においても活用できるおかず味噌汁作りに興味をもたせる。

以上、1, 2, 3のことを実践し、得られた成果を県民に伝える。伝える手段として、ひとつは、おかず味噌汁を食してもらえよう機会をもち、おかず味噌汁の良さを体感してもらう。ふたつ目は、考案したおかず味噌汁メニューのレシピ集をまとめて県民に発信する。

このことから、おかず味噌汁の良さを体感した県民は、レシピ集を参考にしたおかず味噌汁作りが始まり、それを毎朝食することによって青森県民の健やか力は向上するものと思われる。

III 活動の経過

(6月)

- ・おかず味噌汁健やか力向上委員会の職員と学生すこやんの顔合わせをする。
- ・おかず味噌汁運動の1年間の計画を話しあい、1年間みんなで頑張ることを確認する。

(7月)

- ・前期試験前おかず味噌汁振る舞いデーを3日間開催する。(7月10日～12日)
「生活リズムを朝型にして試験に臨もうおかず味噌汁で」を啓発する。
※ メニュー
10日：きのこたっぷり豆乳味噌汁 (100食)
11日：鶏団子春雨ゴマ風味味噌汁 (100食)
12日：トマトでリコピンたっぷり味噌汁 (100食)

- ・虹ヶ丘夏祭りにおかず味噌汁を出店し試食いただき、おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」のパンフレットを配布しながら声がけする。 <資料1参照>
「夏を元気に乗り越えようおかず味噌汁で」を啓発する。
※ メニュー：野菜たっぷりカレー風味豚汁 (150食)

(9月)

- ・大学祭時の献立を考案をする。・大学祭時の掲示物を作成する。
- ・青森県農林水産部農業普及振興室より、青森市若手農業家が生産した野菜を大学祭で使って欲しいという話があり、使わせていただくことにする。

(10月)

- ・大学祭時の2日間、おかず味噌汁すこやん店を開催する。
「健やか力アップはおかず味噌汁で」を啓発する。
※ メニュー
7日：具だくさんヘルシー味噌汁 (120食)
8日：カレー風味の玄米クッパ (120食)
- ・青森県産食材提供をG氏より提供を受ける。人参、安納いもの食材提供を受け、おかず味噌汁の具材として使わせていただく。
- ・おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」のパンフレットを配布しながら、おかず味噌汁は健康増進・健やか力向上に役立つことを来場者に語り啓発する。
- ・おかず味噌汁に関する展示物を店内に掲示する。
平成27年度、28年度のおかず味噌汁のメニュー写真13枚・おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」ポスター・味噌の効果・減塩についてのポスター・今回の食材に入っている「サツマイモと玄米のからだにいいお話しパンフレット」を各テーブルに上げ食しながら見ていただくようにする。

(11月)

- ・青森市博労町町会から依頼を受け、「健康長寿はおかず味噌汁で」を提供しながら、健康長寿の秘訣をミニ栄養講話し、その後参加者と共に語りあう。 <資料2参照>
※ メニュー：鮭の豆乳入りほっこり味噌汁 (150食)
- ・寮生対象に自炊習慣に向けてのおかず味噌汁作り料理教室パート1を開催する。
栄養学科すこやん4年佐藤さんによる指導：ポトフをリメイクして品数を増やそう
※ メニュー：ポトフ (120食)
ポトフリメイク： 巣ごもり風チーズのせ
ポトフリメイク： スパニッシュオムレツ

- ・一人親家庭の小中学生対象におかず味噌汁料理教室を開催する。（15名参加）
社会福祉学科すこやん3年森さんによる企画・計画・指導：手軽に作れるおかず味噌汁作りで心も身体もポカポカ作戦

※ メニュー：あったかおかず味噌汁うどん （20食）
ほっこり雑炊 （20食）
季節のくだもの みかん

（12月）

- ・寮生対象におかず味噌汁を食べて風邪予防ができることを学ぶ会を開催する（81名参加）
栄養学科すこやん3年後藤さんと社会福祉学科すこやん3年伊藤さんによる栄養指導

※ メニュー：冬を元気に乗り切るビタミンA・C・Eおかず味噌汁 （120食）

（1月）

- ・寮生対象に自炊習慣に向けてのおかず味噌汁作り料理教室パート2を開催する。
（60名参加）

寮母の乳井さんによる指導：おかず味噌汁にお肉の主菜をプラスして

※ メニュー：パワーアップ冬野菜おかず味噌汁 （60食）
豚肉の生姜焼きとキャベツの千切り （60食）

（2月）

- ・本学職員研修会において「健やか力UPセミナー第二弾：おかず味噌汁で健やか力を向上させよう」を開催する。〈資料3参照〉

- ① おかず味噌汁の「つよみ」と「めぐみ」の説明を社会福祉学科すこやん森さん栗本さん伊藤さんが説明する。
- ② 「脂質異常症予防と改善メニュー」について（すこやん栄養学科後藤さんと竹ヶ原さんがミニ栄養講話をする。
- ③ その後会食に入る。（会場への参加者39名・その後各学科回りをして教員に振る舞う）

※ メニュー：鮭とコーンの豆乳入りおかず味噌汁 （150食）

（3月）

- ・栄養学科すこやんが今年度新たに考案したメニューのレシピを1枚ずつ栄養価を加えながら作成し、「平成29年度おかず味噌汁レシピ集」を完成する。
- ・経費精算種類取りまとめをする。・活動報告書のまとめをする。

IV 活動結果と成果

1、おかず味噌汁を寮生が食して

前期の試験1週間前の朝ご飯時におかず味噌汁振る舞いを3日間提供した。

「具材たっぷりのおかずのような味噌汁を食して、体のリズムを朝方に切り替え、気分爽快・頭脳明晰・記憶力や暗記力をアップさせよう。」というキャッチフレーズでおかず味噌汁を振る舞ったところ、食した寮生から下記のような感想が寄せられた。

(・からだポカポカ温まった。・朝元気に起きられた。・朝から動きがスムーズになった。・1日を通して疲れなくなった。・便秘が解消した。・1日のモチベーションが上がった。・仲間とおしゃべりしての朝食はうれしかった。・めざめすっきり、さわやか気分を味わった。・集中力が増して、勉強がはかどった。・昼食、夕食も気をつかうようになった。・穏やかな気持ちで1日過ごせるような気がした。・おかず味噌汁を自分で作ってみたいと思った。・おかず味噌汁や簡単な食事作りの料理教室を開いて欲しいと思った。)などの感想が寄せられた。一昨年度・昨年度ともそうであったが、おかず味噌汁を継続して食することは、ふんばりが効く脳・心・体になり、健やか力が向上することを今年度も確認できた。

2、おかず味噌汁を地域住民が食して

大学祭におけるおかず味噌汁すこやん店を2日間開催する。今年度は午前と午後の2回(11時と13時)各120食を振る舞った。試食した来場者の方々からは(・素材の味が生きていておいしかった。・体が芯から暖まった。具のバリエーションが参考になった。・こくがあるのに塩分控え目、おかずの一品になるまさにおかず味噌汁だった。・レシピが欲しい。・是非我が家でも作ってみたい。・カレー粉が入った玄米入りの味噌汁の提案は面白い。・腹持ちも良く若者にも受けそう。・3年間おかず味噌汁を食したが毎年楽しみで来場していた。)など、昨年度同様にたくさんの嬉しい感想をいただいた。

3、料理教室に参加しおかず味噌汁作りを通して

今年度は寮生対象に2回の料理教室を開催した。1回目は具材をたくさん入れてまとめて汁を作り、それをリメイクさせていく3パターンのおかず味噌汁作りに挑戦、経済的で簡単に3つの味を楽しむことから、工夫しだいで同じ材料のおかず味噌汁を調味料や新たに具材を足し変化させることを学ぶことができたという感想が多かった。

2回目は「1汁1菜作り」に挑戦、後期試験を控えて、「パワーアップ冬野菜おかず味噌汁」と「豚肉の生姜焼き」を各グループで調理し、後期試験に向けて脳をしっかりと働かせるためにはバランスのとれた食事をきちんと摂る事が大切と寮母の乳井さんの指導の下、グループの仲間で食事作りをして、グループ仲間でテーブルを囲んでの会食はおいしさ倍増で共に嬉しい時間だったようだ。

また、今年度は社会福祉学科のすこやん森さんから、ひとり親家庭の子どもたちと触れ合いながらおかず味噌汁の良さを伝えたいという要望があり、おかず味噌汁うどん作りに挑戦した。「いつもは勉強を教えてもらっているお姉さんたちから今日は一緒にあったか

おかず味噌汁うどん作りができてとても楽しかった。」とか「おかず味噌汁のことをお母さんにも教えてあげた。」などの声を聞子どもたちから聞くことができ、計画から実行まで全て手掛けた森さんは子どもたちの笑顔を見て「ちょっと大変だったが、企画して良かった」と満足気であった。

4、「健康テーマ別：病気予防や改善のミニ栄養講話」と「おかず味噌汁を食させること」を組み合わせることを通して

今年度もさまざまな場所で、さまざまな対象者に応じておかず味噌汁メニューを考案し、おかず味噌汁を提供しながらおかず味噌汁の良さを伝えたが、今年度はこの「食させること」にプラスして「健康テーマ別：病気の予防や改善のミニ栄養講話」を組み合わせることで、病気の予防や改善にも役立つおかず味噌汁でもあることを意識づけることができた。

平成29年度：健康テーマ別おかず味噌汁

メニュー名	健康テーマ別 おかず味噌汁	対象者	振る舞い場所
きのこたっぷり豚汁 鶏団子春雨ゴマ風味味噌汁 トマトでリコピンたっぷり味噌汁	生活リズムを朝型にして試験に臨もうおかず味噌汁で	寮生	寮内
野菜たっぷりカレー風味おかず味噌汁	夏を元気に乗り越えようおかず味噌汁で	一般市民	青森市 虹ヶ丘 町会祭
具だくさんヘルシー味噌汁 カレー風味の玄米クッパ	健やか力アップはおかず味噌汁で	一般市民	学内（大学祭）
鮭の豆乳ほっこり味噌汁	健康長寿ですごそうおかず味噌汁で	一般市民	青森市 博労町 町会
あったかおかず味噌汁うどん	自分でも作れる簡単味噌汁	小中学生	学内
ビタミンEスおかず味噌汁 （かぼちゃシチュー風）	風邪やインフルエンザに負けないぞおかず味噌汁で	寮生	寮内
冬野菜おかず味噌汁	試験に立ち向かおうおかず味噌汁で	寮生	寮内
鮭とコーンの豆乳おかず味噌汁	脂質異常症を予防しようおかず味噌汁で	本学 教職員	学内
ポトフ3メイクでおかず味噌汁	自炊習慣はお任せおかず味噌汁で	寮生 一部	寮内

V 総括

平成27年度・28年度・29年度と3年間取り組んだおかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動は、今年度も毎朝、塩分控え目で具材たっぷりのおかず味噌汁を朝ごはんを食べることによって、ふんばりが効く脳・心・体を手に入れることができ、健康を増進し、健やか力向上を得ることができることを明らかにした。

このおかず味噌汁は、鍋一つあれば手早く準備ができ、朝の慌ただしい時間に食するには最適な料理である。具材はなんでもいいのだが、特に野菜不足の学生や県民にはいろいろな野菜をたっぷり入れて欲しいと思う。そして、具材と一緒に栄養の溶け込んだ温かい汁を丸ごと食すると心も体も温まり、一日の始まりのモチベーションを上げてくれるなど、心身の安定ややる気の向上にもつながる優れたものだ。

また、今年度は、対象者や健康テーマ別に目を向けてのおかず味噌汁メニューをすこやんが考案し、振る舞い、それにプラスして健康テーマ別にミニ栄養講話も取り入れながら運動を展開した。今年度このテーマ別栄養ミニ講話をひと手間加えたおかず味噌汁運動は、具材の組み合わせや取り方の工夫次第で健康増進はもとより、病気予防や改善にも役立つおかず味噌汁を強く意識づけることにつながった。「インフルエンザ予防には色のついた野菜たっぷりのおかず味噌汁だね。」とか「便秘解消のおかず味噌汁は食物繊維豊富なサツマイモを入れようか。」とか「朝ごはんには欠かせなくなったおかず味噌汁って病気の改善にもなるんだね。」とか「すぐ作ってみたいので、レシピ集を下さい。」など、様々な嬉しい声が聞こえ、3年間継続した「おかず味噌汁を食して健やか力を向上させよう運動」は、確実に地域住民に浸透してきたことを感じる。

3年間試食いただいたおかず味噌汁を計算したところ5450食になった。その食する姿をずっと見つめてきたが、食した者だれでもを笑顔にしてくれたおかず味噌汁であった。

たった「一碗」なのに心と体を満たしてくれるおかず味噌汁は、青森県の健康課題である短命県返上に役立つと確信した3年間の取り組みであった。

VI 謝辞

この度は場所の提供をして下さった青森市虹ヶ丘町会様、青森市博労町会様、そして、大学祭の時、青森市若手農業家のG様より食材の提供を受けるなどご協力をいただきました。ここに感謝の意を申し上げます。

VII 活動構成

氏名	所属学科等・順位	役割分担
活動代表 ごとう ゆうか 後藤 優和	栄養学科3年 1514012	チーム総括・活動全般 すこやんクラブ代表
経費執行責任者 おおさと みさこ 大里 美佐子	総務課・教務学生課 保健嘱託員	チーム全般補助 経費執行管理・学内・学外関係機関調整
はやし わかな 林 和佳奈	栄養学科3年 1514027	チーム全般補助 すこやんクラブ副代表
たけはら あみ 竹ヶ原 亜美	栄養学科3年 1514018	チーム全般補助 すこやんクラブ副代表
にゅうい りつこ 乳井 律子	あずまし寮 寮母	レシピ開発・調理・食材・物品調達
なかしま あやな 中嶋 彩奈	看護学科3年 1511065	調理・食材・物品調達 振る舞い
やまだ ゆみ 山田 優美	看護学科3年 1511003	調理・食材・物品調達 振る舞い
はしもと まるあ 橋本 舞里亜	看護学科3年 1511072	調理・食材・物品調達 振る舞い
もり みさき 森 美咲	社会福祉学科 1513050	振る舞い・調理・ひとり親家庭の計画・実践
さとう ちひろ 佐藤 千尋	栄養学科4年 1414015	調理・振る舞い 料理教室
まつもと はるな 松本 春菜	栄養学科3年 1514031	調理・食材・物品調達 振る舞い・レシピ集作成
にした あかり 西田 朱里	栄養学科1年 1714020	レシピ考案・調理・振る舞い
やまむら りお 山村 莉央	栄養学科1年 1714033	レシピ考案・調理・振る舞い
みずの あやか 水野 綾香	栄養学科1年 1714024	レシピ考案・調理・振る舞い
たまさわ あやか 瀧澤 綾華	栄養学科1年 1714015	レシピ考案・調理・振る舞い

むらなか みさき 村中 美さき	栄養学科1年 1714027	レシピ考案・調理・振る舞い
くりもと みうか 栗本 楓佳	社会福祉学科 1613028	調理・振る舞い
むらかみ みきこ 村上 美紀子	社会福祉学科 1613052	調理・振る舞い
ささき ことみ 佐々木 琴美	栄養学科1年 1714009	レシピ考案・調理・振る舞い

Ⅷ 活動経費(執行額)

(単位:円)

9 平成	活動経費	科 目				
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費
29年度	144,174			144,174		

(資料 1)

7月：虹ヶ丘町会の祭り「夏を元気に乗り越えようおかず味噌汁で」



(資料 2)

1 1 月 : 博 労 町 会 「 健 康 長 寿 は お か ず 味 噌 汁 で 」



(資料 3)

2月：職員研修会
「脂質異常症を予防・改善しようおかず味噌汁で」



鮭とコーンの豆乳入りおかず味噌汁

ポイント3 薄凍と野菜と豆乳で余分な脂を体外に！
ポイント1 油はお魚の油から



材料

鮭	50g
きゃべつ	15g
たまねぎ	10g
にんじん	10g
もやし	10g
しめじ	10g
スイートコーン	5g
きくらげ	1g
豆乳	100ml
みそ	3g
だし汁	120ml

- 作り方
1. 木耳は水で戻しておく。
 2. キャベツ・玉ねぎをざく切りにし、人参は色紙切りにする。
 3. 材料を入れて煮込み、材料に火が通ったら豆乳とだしを入れる。
 4. 味噌で味を調える。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
141	16.3	4.6	8.7	2.4	38	1.7	83	0.20	0.14	8	0.6	

野菜の和風スープ

ポイント3 野菜と根菜で余分な脂を体外に！
ポイント4 おかず味噌汁で減塩



材料

かぼちゃ	40g
大根	40g
玉ねぎ	70g
レンコン	20g
人参	20g
ゴボウ	10g
だし汁	150ml
みそ	4g or 6g
すりごま	1g

- 作り方
1. ごぼうは斜め切りにし、水に入れてあく抜きをしておく。人参・大根は3mm厚のいちょう切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、かぼちゃは1cm角に、レンコンは3mm厚の半月切りにしておく。小さい場合は薄切りでよい。
 2. 水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまでゆでる。
 3. そこにだしを入れ、軽く煮詰める。
 4. 味噌を入れ、あじをととのえる。
 5. 最後にすりごまをふりかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
100	3.1	0.9	21.0	5.0	63	0.9	162	0.10	0.06	28	0.5	

鶏むね肉と野菜のサラダうどん

ポイント2 ゆでるといって調理法で油をカット。
お肉の部位でも油の少ないところをチョイス



材料

うどん	200g
レタス	15g
きゅうり	10g
人参	10g
おくら	10g
めんつゆ	36g
水	80ml
鶏むね肉	50g
トマト	25g

- 作り方
1. うどんをゆでる。
 2. 人参ときゅうりを細切りにし、オクラは小口切りにする。
 3. トマトは半月切りにし、レタスは一口大にちぎる。
 4. むね肉は表面をフォークなどで穴をあけ、レンジで3分くらい加熱する。
 5. うどんの上に材料をのせ、めんつゆをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
296	18.3	1.8	49.8	2.9	36	0.9	96	0.13	0.12	9	1.8	

カレー風味の玄米クッパ

ポイント3 玄米の食物繊維で余分な脂を体外に！
ポイント4 おかず味噌汁で減塩効果

材料

鶏むね肉	30g
大根	20g
玉ねぎ	20g
人参	20g
玄米ご飯	50g
カレー粉	3g
オリーブオイル	5g
だし汁	120ml
水	50ml
青ネギ	1g
みそ	3g

- 作り方
1. 大根・玉ねぎ・人参を角切りにする。
 2. 鶏むね肉は皮をはぎ、一口大に切る。
 3. 野菜を煮込み、火が通ったら鶏むね肉を入れる。
 4. カレー粉とだし汁を入れる。
 5. 味噌とオリーブオイルで味を調える。
 6. 玄米ご飯を盛り、その上にカレー風味のスープ・青ネギをのせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
201	8.7	4.7	24.8	3.1	30	1.5	144	0.15	0.07	6	0.5	

きのこたっぷり炊き込みごはん

ポイント3 この食物繊維を活用しよう
きのこは調理もとっても簡単！



材料

ごはん	180g
しいたけ	10g
しめじ	10g
まいたけ	10g
エリンギ	10g
人参	10g
醤油	6g
砂糖	4g
酒	4g
顆粒和風だし	1g

- 作り方
1. きのこ類をほくし、人参は半月切りにする。
 2. 米をといでおく。
 3. 材料と調味料を入れる。
 4. 炊飯する。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
339	6.4	0.7	74.8	2.3	11	0.4	69	0.10	0.11	1	1.3	

たらと豆腐の鍋

ポイント1 お魚から油をとろう！
煮込むだけなので調理もとっても簡単



材料

たら	100g
木綿豆腐	160g
長ネギ	10g
だし汁	300ml
砂糖	1g
醤油	9g
酒	9g
みりん	9g
塩	0.1g

- 作り方
1. 豆腐・たらを一口大に切り、長ネギを小口ぎりにする。
 2. 鍋にだし汁と調味料、材料を入れ火が通るまで煮込む。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
243	30.0	6.9	10.6	0.9	185	1.8	11	0.25	0.20	1	2.2	

シチューみたいな豆乳味噌汁

ポイント4 おかず味噌汁で減塩効果
ポイント5 カリウム豊富な野菜たちで塩分排泄



材料

キャベツ	30g
サツマイモ	15g
ブロッコリー	10g
ウィンナー	10g
豆乳	60g
味噌	4g
水	95g
できるだし	5g

(7種の野菜と青ネギ、ホタテのだし)

- 作り方
1. キャベツは一口大にざく切り、さつま芋は乱切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
 2. ウィンナーも一口大に切る。
 3. 鍋に水、できるだし、さつま芋を入れ、柔らかくなるまで煮る。途中でウィンナーを加える。
 4. キャベツ・豆乳を入れ、沸騰したら弱火にして味噌を入れ、最後にブロッコリーを加える。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
109	4.9	5.4	11.5	1.8	46	1.2	8	0.11	0.06	29	1.1	

柚子香る海藻サラダ

ポイント3 海藻と野菜で余分な脂を体外に！
ポイント4 酢の力で減塩効果



材料

乾燥ワカメ	2g
人参	10g
きゅうり	5g
カイワレ大根	1g
春雨	7g
酢	4g
醤油	4g
砂糖	2g
顆粒中華だし	0.5g
柚子果汁	0.5g
柚子の皮	1g

- 作り方
1. わかめと春雨を水に入れちとす。
 2. 人参ときゅうりを細切りにする。
 3. 調味料を合わせる。
 4. 材料と調味料を合わせる。
 5. 最後にゆずの皮を振りかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
38	0.9	0.1	9.0	1.2	23	0.2	85	0.02	0.03	4	0.9	

平成29年度
職員研修会「健やか力UPセミナー」

脂質異常症を予防・改善しよう
おかず味噌汁で
～メニュー紹介～

おかず味噌汁健やか力向上委員会、すこやか
栄養学科3年、後藤悠和
竹ノ原亜実

脂質異常症とは？

血清脂質（血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質）が多すぎることを。

① LDLコレステロールが多すぎる
② HDLコレステロールが少なすぎる
③ 中性脂肪が多すぎる

この3つの要素による

善玉菌

① LDLコレステロールが多すぎると・・・
② HDLコレステロールが少なすぎると・・・

血管にコレステロールがたまりプラーク（脂肪の塊）を作る
血管壁に入り込み動脈硬化の原因を作る
別名：悪玉コレステロール

不要なコレステロールを肝臓に運ぶ働きが弱くなる
血管からコレステロールを引き抜いて肝臓に戻す働きが弱くなる
別名：善玉コレステロール

③ 中性脂肪が多すぎると・・・

血液中の中性脂肪が増えすぎると、LDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールは減少する

動脈硬化を促進する

脂質、タンパク質、糖質の過剰摂取のほか、**大量のアルコール**摂取も中性脂肪増加の原因となる。

脂質異常症から重篤な疾患へ・・・

● 血清に脂質が増え、血管内にコレステロールや中性脂肪が付着
↓
● 動脈硬化が進行し、血管内が狭くなる
↓
● 血管の内側の壁が破れ、血栓が広がり血管をふさぐ

**心筋梗塞・脳梗塞
など！！！！！！**

食事のポイント

① 上手な脂肪の取り方をする
② 調理法で脂肪の摂取を控える
③ 食物繊維で余分な脂を体外に
④ 塩分を控えた食事を
⑤ カリウムの多い食材を使う
⑥ バランスの良い食事を

① 上手な脂肪の取り方をする

● 植物や魚の脂肪分が多く含まれる不飽和脂肪酸はLDLコレステロールを減らす働きがある。
● 青魚の脂肪には不飽和脂肪酸が多く、植物油よりもさらに動脈硬化や血栓を予防する作用がある。
● オリーブオイルやなたね油、ごま油などを上手に調理に取り入れる。

② 調理法で脂肪の摂取を控える

同じ牛もも肉 100g 約200kcal（カロリー）でも・・・

ゆでる	蒸す 焼く	煮る	炒める	揚げる
180kcal	190kcal	200kcal	210kcal	330kcal

③ 食物繊維で余分な脂を体外に

● コレステロールを下げてくれる。
● 血糖値の上昇を緩やかにしてくれる。
● 海藻類・きのこ類・豆類・野菜や果物といった食材を取り入れると食物繊維をたくさんとれる。

④塩分を抑えた食事を

- 高血圧をもたらす。
- 血管への負担を高める。
- 減塩醤油などの減塩商品を用いることはもちろん、だしを活用して旨味で食材を食べる。



⑤カリウムの多い食材を使う

- カリウムは塩分を排出してくれる。
- 他にも、カルシウム・マグネシウムも同じような効果がある。



カリウム：大豆、イモ類、青菜、海藻類、リンゴやバナナ
カルシウム：乳製品、小魚、ひじき、青菜
マグネシウム：ピーナッツ、ゴマ、大豆、青菜

⑥バランスの良い食事を

- 主食・主菜・副菜のそろった食事をする。
- 栄養をバランスよくとることができる。



柚子香る海藻サラダ

ポイント③⑤ 海藻と野菜で余分な脂を体外に！
ポイント④ 酢の力で減塩効果

材料	量	作り方
乾燥ワカメ	2g	1. わかめと春雨を水に入れ、もどす。 2. 人参ときゅうりを細切りにする。 3. 調味料を合わせる。 4. 材料と調味料を合わせる。 5. 塩味がなすのを振りかける。
人参	10g	
きゅうり	5g	
カイワレ大根	1g	
春雨	7g	
酢	4g	
醤油	4g	
砂糖	2g	
醤油中華だし	0.5g	
柚子果汁	0.5g	
柚子の皮	1g	

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
38	0.8	0.1	0.0	1.2	23	0.2	85	0.02	0.03	4	0.9

きのこたっぷり炊き込みごはん

ポイント③きのこの食物繊維を活用しよう
きのこは調理もとっても簡単！！

材料	量	作り方
ごはん	160g	1. きのこ類をほくし、人参は半月切りにする。 2. 米をといでおく。 3. 材料と調味料を入れる。 4. 炊飯する。
しいたけ	10g	
しいたけ	10g	
しいたけ	10g	
えりんぎ	10g	
人参	10g	
醤油	6g	
砂糖	4g	
酒	4g	
顆粒和風だし	1g	

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
338	6.4	0.7	74.8	2.3	11	0.4	69	0.10	0.11	1	1.3

鶏むね肉と野菜のサラダうどん

ポイント②食でとるという調理法で油をカット
お肉の脂でも油の少ないとろろをチキライス

材料	量	作り方
うどん	200g	1. うどんをゆでる。 2. 人参ときゅうりを細切りにし、オクラは小口切りにする。 3. トマトは半月切りにし、レタスは一口大にちぎる。 4. むね肉は表面をフォークなどで穴をあけ、レンジで3分くらい加熱する。 5. うどんの上に材料をのせ、めんつゆをかける。
レタス	15g	
きゅうり	10g	
人参	10g	
おくら	10g	
めんつゆ	36g	
水	80ml	
鶏むね肉	50g	
トマト	25g	

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
288	18.3	1.8	49.8	2.9	36	0.9	96	0.13	0.12	9	1.8

たらと豆腐の鍋

ポイント①お魚から油をとろう！
煮込むだけなので調理もとっても簡単

材料	量	作り方
たら	100g	1. 豆腐・たらを一口大に切り、長ネギを小口切りにする。 2. 鍋にだし汁と調味料、材料を入れ火が通るまで煮込む。
木綿豆腐	160g	
長ネギ	10g	
だし汁	300ml	
砂糖	1g	
醤油	9g	
酒	9g	
みりん	9g	
塩	0.1g	

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
243	10.0	6.9	10.6	0.9	185	1.8	11	0.25	0.20	1	2.2

鮭とコーンの豆乳おかず味噌汁

ポイント③⑤ 海苔と野菜と豆乳で余分な脂を体外に！
ポイント① 油はお魚の油からとろう

材料	量	作り方
鮭	50g	1. 木綿は水で戻しておく。 2. キウイフルーツは皮を剥き、切りにし、人参は色合い切りにする。 3. 材料を入れて煮込み、材料が柔らかくなった時点でだしを入れる。 4. 味噌で味を調える。
きゅうり	15g	
たまねぎ	10g	
人参	10g	
えんどう	10g	
れんこん	10g	
豆乳	50g	
きくらげ	1g	
味噌	100ml	
みそ	3g	
だし汁	120ml	

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
344	18.3	4.6	6.7	2.4	38	1.7	63	0.20	0.14	9	0.6

野菜の和風スープ

ポイント③ 野菜と根菜で余分な脂を体外に！
ポイント④ おかず味噌汁で減塩

材料	量	作り方
かぼちゃ	40g	1. ごぼうは斜め切りにし、水に入れてよく洗って、人参・大根は3mm厚のいちょう切りにし、なすは5mm幅の薄切りに、かまぼこは1cm角に、レンコンは3mm幅の半月切りにしておく。小さい場合は薄切りでよい。 2. 水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。 3. そこにだしを入れ、軽く煮詰める。 4. 味噌を入れ、おじをととのえる。 5. 最後すりごまをふりかける。
大根	40g	
玉ねぎ	70g	
レンコン	20g	
人参	20g	
ごぼう	10g	
だし汁	150ml	
みそ	4g or 6g	
すりごま	1g	

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
100	4.1	0.9	21.0	5.0	63	0.9	182	0.10	0.08	28	0.5

カレー風味の玄米クッパ

ポイント③ 玄米の食物繊維で余分な脂を除去!
ポイント④ おかず味噌汁で減塩効果

材料

鶏むね肉	30g
大根	20g
玉ねぎ	20g
人参	20g
玄米ご飯	50g
カレー粉	3g
オリーブオイル	5g
だし汁	120ml
水	50ml
青ネギ	1g
みそ	3g

作り方

1. 大根・玉ねぎ・人参を角切りにする。
2. 鶏むね肉は皮をはぎ、一口大に切る。
3. 野菜を煮込み、火が通ったら鶏むね肉を玄米ご飯に入れる。
4. カレー粉とだし汁を入れる。
5. 味噌とオリーブオイルで味を調える。
6. 玄米ご飯を盛り、その上にカレー風味のスープ・青ネギをのせる。

エネルギー	栄養素 (1人分)						
	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミン
357	8.7	8.7	24.8	2.1	39	1.5	144
	mg	g	g	g	mg	mg	μg

シチューみたいな豆乳味噌汁

ポイント④ おかず味噌汁で減塩効果
ポイント⑤ カリウム豊富な野菜たちで塩分排泄



材料

キャベツ	30g
ササマイモ	15g
ブロッコリー	10g
ウインナー	10g
豆腐	60g
味噌	4g
水	95g
でんぷん	5g

(7種の野菜と青豆水タラのだし)

作り方

1. キャベツは一口大にざく切り、さつまいもは皮を剥き、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
2. ウインナーも一口大に切る。
3. 鍋に水、できるだし、さつまいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。途中でウインナーを加える。
4. キャベツ・豆腐を入れ、沸騰したら弱火にして味噌を入れ、最後にブロッコリーを加える。

エネルギー	栄養素 (1人分)						
	たんぱく質	脂質	炭水化	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミン
114	4.9	5.4	11.5	1.8	46	1.2	8
	g	g	g	g	mg	mg	μg

7月・11月・12月・2月 寮生対象
「おかず味噌汁振る舞いと料理教室」



《 おかず味噌汁レシピメニュー 目次 》

- ① 野菜たっぷり豚汁 7ページ
- ② できるだし青森野菜ミックス味噌汁 8ページ
- ③ ぜいたくほたて味噌汁 9ページ
- ④ 豆乳ほっこり味噌汁 10ページ
- ⑤ 昔懐かしすいとん味噌汁 11ページ
- ⑥ パワーアップ夏野菜味噌汁 12ページ
- ⑦ ほうれん草とふんわり玉子味噌汁 13ページ
- ⑧ シチューみたいな豆乳味噌汁 14ページ
- ⑨ なめごと豆腐のお味噌汁 15ページ
- ⑩ カレー風味せんべい味噌汁 16ページ
- ⑪ こけこっ味噌汁 17ページ
- ⑫ 野菜の和風スープ 18ページ
- ⑬ 鮭の豆乳入り味噌汁 19ページ
- ⑭ 野菜たっぷりつみれ汁 20ページ
- ⑮ ビタミンEおかず味噌汁 21ページ
- ⑯ 野菜たっぷりカレー風味豚汁 22ページ
- ⑰ カレー風味の玄米クッパ 23ページ
- ⑱ 具だくさんヘルシー味噌汁 24ページ
- ⑲ きのことぶり豚汁 25ページ
- ⑳ 鶏団子春雨スープ 26ページ
- ㉑ トマトでロビンたつぷり味噌汁 27ページ

③ ぜいたくほたて味噌汁

たんぱく質が
たっぷりとれる！
だから、
おかず代わりに
Good!



- 【材料(1人分)】
 ほたて(稚貝) ...45g(5枚)
 人参10g
 ごぼう10g
 絹さや5g(2枚)
 えのき10g
 わかめ0.3g
 高野豆腐5g
 こねぎ1g
 みそ4g
 できるだし1g
 水150ml

【作り方】

- ① ほたてはきれいに水洗いしておく。
- ② 人参・ごぼうは千切り、えのきは根元を切り落とし半分切っておく。
- ③ わかめ・高野豆腐はそれぞれ水につけ戻し、小さめに切っておく。
- ④ 絹さやは筋をとり、斜め切りにしておく。
- ⑤ 鍋に水、人参・ごぼうを入れ、柔らかくなったら、「できるだし」、ほたてを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤にえのき・わかめ・高野豆腐を入れ、弱火にしてみそを入れて味を調え、最後にこねぎを入れる。

【使用した「できるだし」7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
87	10.2	2.4	6.3	58	1.8	86	0.07	0.17	6	1.8	1.7

① 野菜たっぷり豚汁

具材は冷蔵庫
にある物
なんでもOK!



- 【材料(1人分)】
 豚肉20g
 人参15g
 ごぼう10g
 たまねぎ10g
 大根15g
 じゃがいも20g
 しめじ5g
 糸こんにゃく10g
 みそ4g
 サラダ油2ml
 水95ml
 できるだし5g

【作り方】

- ① ごぼうはそぎ切りにし、水に入れてあく抜きをしておく。人参・大根は3mm厚のいちよう切り、玉ねぎは半分に切り5mm厚の細切り、じゃがいもは煮崩れしやすいので5mm厚とし、しめじは小房に分けておく。
- ② 豚肉は1cm幅に切り、糸こんにゃくは5cmの長さ切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒め、色が変わってきたら①の野菜を入れ軽く炒める。
- ④ ③に水、「できるだし」、糸こんにゃくを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後に弱火にしてみそを入れ味を調える。

【使用した「できるだし」7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
106	5.4	5.2	9.7	28	0.6	105	0.18	0.08	11	2.2	0.9

④ 豆乳ほっこり味噌汁

豆乳を牛乳に変えても
おいしいよ(ハハ)



- 【材料(1人分)】
 アスパラ10g
 さつまいも20g
 かぼちゃ30g
 玉ねぎ10g
 油揚げ2g
 しめじ5g
 豆乳30cc
 みそ6g
 できるだし10g

【作り方】

- ① かぼちゃとさつまいもは所々皮を剥き、1cmの角切りにしておく。
- ② アスパラは斜め切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分けておく。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしたあと細かく切っておく。
- ④ 鍋に水、さつまいも・かぼちゃを入れ、竹串がとおるくらいになったら、「できるだし」、油揚げ・しめじを入れて煮る。
- ⑤ 弱火にしてみそを入れ、みそが溶けたら豆乳を入れる。

【使用した「できるだし」7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
84	3.6	1.8	13.9	35	1.0	22	0.08	0.06	12	2.3	1.0

② できるだし青森野菜ミックス味噌汁

野菜たっぷり
ヘルシー！
栄養満点！



- 【材料(1人分)】
 キャベツ20g
 人参5g
 長ネギ5g
 玉ねぎ20g
 わかめ0.3g
 しいたけ5g
 ちくわ5g
 みそ6g
 パック抽出液100ml

【作り方】

- ① わかめは水に入れ塩抜きし、細かく切っておく。
- ② キャベツはざく切り、人参・玉ねぎは太めの千切り、ちくわ・長ネギは斜め切り、しいたけは細かく切っておく。
- ③ 鍋に水、「できるだし」、ちくわ・しいたけ・人参を入れ、人参が柔らかくなったら、キャベツ・玉ねぎを入れる。
- ④ 弱火にしてみそを入れ、最後に長ネギを入れてひと煮立ちさせる。

【使用した「できるだし」青森野菜ミックス+青森うまれの魚介だしパック

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
39	1.7	0.3	7.6	23	0.4	38	0.03	0.03	11	1.6	1.0

⑤ 昔懐かしすいとん味噌汁

具材が沢山入って
栄養豊富な味噌汁
です。さらにねぎを
入れることで彩りも
良くなります！



- 【材料(1人分)】
 鶏もも肉(皮なし)30g
 すいとん粉30g
 白菜10g
 人参5g
 しいたけ5g
 糸こんにゃく3g
 まいたけ3g
 糸こんにゃく5g
 みそ6g
 魚介だしパック75ml
 7種の野菜とほたてのだし8g

【作り方】

- ① 鶏もも肉・しいたけは細切り、人参はいちよう切り、白菜は5mm幅の細切りに切っておく。
- ② まいたけは小房に分け、糸こんにゃくは3cmの長さ切っておく。
- ③ 鍋に水、「できるだし」、鶏もも肉・しいたけ・まいたけ・人参・糸こんにゃくを入れ、人参が柔らかくなった白菜を蓋から入れて煮る。
- ④ すいとんを入れ、弱火にしてみそを入れ味を調える。

【使用した「できるだし」青森うまれの魚介だしパック+7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
129	9.1	2.2	18.0	16	0.5	42	0.05	0.08	3	1.0	1.3

⑥ パワーアップ夏野菜味噌汁

夏野菜には、ほてった体を冷やし、夏バテを予防してくれる効果があります。
トマトやカボチャなど、ほかの夏野菜を使ってアレンジしてみるのもGOOD♪



- 【材料(1人分)】
 豚肉20g
 なす30g
 オクラ10g
 こんにゃく8g
 えのき10g
 みそ4g
 サラダ油少々
 できるだし10g
 水130ml

【作り方】

- ①豚肉は細切り、なすは半月切りにし、水に浸しておく。
- ②オクラは塩もみをしてヘタを落とし、半分の斜め切りにする。
- ③こんにゃくは厚みを半分にして短冊切りにし、えのきは足を切り落として半分に切っておく。
- ④鍋に油をひき、豚肉・水切りしたなすを手早く炒め、水・残りの具材を入れて煮る。
- ⑤弱火にしてみそを入れ、「できるだし」で味を調える。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
109	5.8	6.1	11.5	25	0.7	9	0.19	0.08	3	8.1	1.2

12

⑨ なめこと豆腐の味噌汁

魚介ブレンドだして
美味しく減塩!!!



- 【材料(1人分)】
 なめこ20g
 木綿豆腐20g
 乾燥わかめ1g
 大根25g
 油揚げ5g
 みそ5g
 だし汁200ml
 (だしパック100gで4Lのだしをとることができる)

【作り方】

- ①わかめを水で戻す。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②大根を短冊切りにし、油揚げは油抜きをして大根と同じ大きさに切る。
- ③鍋に「だし」を入れ、大根を軟らかくなるまで煮る。
- ④豆腐、わかめ、油揚げ、なめこを入れてひと煮立ちさせ、みそを溶かす。

【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
31	3.7	1.7	4.0	48	0.4	2	0.04	0.04	3	1.7	1.1

15

⑦ ほうれん草とふんわり玉子味噌汁

ほうれん草には
鉄分が多く含まれて
いるよ!
貧血予防にぴったり
な一汁!



- 【材料(1人分)】
 ほうれん草20g
 長ネギ8g
 玉ねぎ15g
 高野豆腐3g
 たまご15g
 みそ6g
 だし汁120ml

【作り方】

- ①ほうれん草はきれいに水洗いをし、根元を切り落とし3cmの長さに切っておく。
- ②長ネギ・玉ねぎはそれぞれ千切りし、高野豆腐は水でもどして薄切りにしておく。
- ③鍋に水と「できるだし」を入れ、玉ねぎ・高野豆腐を入れて煮る。
- ④弱火にしてみそを入れ、みそが溶けたら、よくかき混ぜたたまごを鍋のふちから少しずつ入れ、最後にほうれん草を入れる。

【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
62	4.8	3.0	4.0	50	1.2	93	0.04	0.12	9	1.3	0.9

13

⑩ カレー風味せんべい味噌汁

減塩だけど
カレー風味が
しっかりしていて
美味しいよ!



- 【材料(1人分)】
 せんべい8g
 鶏もも肉20g
 長ネギ8g
 しょうが2g
 キャベツ25g
 ごぼう8g
 みそ6g
 カレー粉お好みで
 できるだし10g

【作り方】

- ①鶏もも肉は千切り、ごぼうはさがきにして水につけておく。
- ②キャベツはざく切り、しょうがは皮を剥き細く切っておく。
- ③鍋に水、「できるだし」、鶏もも肉、ごぼうを入れ、ごぼうが柔らかくなったら、しょうがを入れる。
- ④弱火にしてみそを入れ、カレー粉で味を調えてから最後にせんべいを加え、柔らかくなったら長ネギを入れる。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
103	5.8	4.1	15.8	46	0.7	10	0.06	0.06	12	1.7	0.9

16

⑧ シチューみたいな豆乳味噌汁

味噌+豆乳で、女性
にうれしい効果が
たくさんある。インフラ
ボンが豊富にとれま
す!



- 【材料(1人分)】
 キャベツ30g
 サツマイモ15g
 ブロッコリー10g
 ウインナー10g
 豆乳60ml
 味噌4g
 水95ml
 できるだし5g

【作り方】

- ①キャベツは一口大にざく切り、さつまいもは乱切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でしておく。
- ②ウインナーも一口大に切る。
- ③鍋に水、できるだし、さつまいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。途中でウインナーを加える。
- ④キャベツ・豆乳を入れ、沸騰したら弱火にしてみそを入れ、最後にブロッコリーを加える。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
109	4.9	5.4	11.5	46	1.2	8	0.11	0.06	29	1.8	1.1

14

⑪ こけっこ味噌汁

レシビ以外の野菜や
きのこを使っても
おいしくできます☆



- 【材料(1人分)】
 鶏もも肉30g
 さつまいも20g
 ねぎ5g
 ふなめじ7g
 しいたけ7g
 カレー粉1g
 赤みそ6g
 だし汁200ml

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大、さつまいもはちょう切り、ねぎは斜め切り、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と①で切った材料、ふなめじを入れてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③弱火にして赤みそとカレー粉を入れる。

【使用した「できるだし」】 青森うまれの魚介だしパック

栄養価 (1人分)											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
105	7.9	3.7	9.8	23	0.9	2	0.32	0.10	6	1.9	1.0

17

⑫ 野菜の和風スープ

他にもさつまいも、じゃがいも、白菜、キャベツなどお好みの野菜を入れて野菜スープを煮しもう

【材料(1人分)】
 かぼちゃ ……40g
 大根 ……40g
 玉ねぎ ……70g
 レンコン ……20g
 人参 ……20g
 コボウ ……10g
 だし汁 ……150ml
 みそ ……4g or 6g
 すりごま ……1g

【作り方】
 ①かぼちゃは斜め切りにし、水に入れてあく抜きをしておく。人参・大根は3mm厚のいちよう切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、かぼちゃは1cm角に、レンコンは3mm厚の半月切りにしておく。小さい場合は薄切りによい。
 ②水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまでゆでる。
 ③そこにだしを入れ、軽く煮詰める。
 ④みそを入れ、味を調える。
 ⑤最後にすりごまをふりかける。

1投目：味噌汁として飲みたいたい、味噌をしっかりと感じられる味噌汁系(みそ6g)
 2投目：野菜の風味を生かしたスープ系(みそ4g)

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
100	3.1	0.9	21.0	5.0	65	0.9	162	0.10	0.06	28
95	3.0	0.9	20.2	4.9	61	0.8	162	0.10	0.06	28

⑬ ビタミンEおかず味噌汁 ～かぼちゃシチュー風～

チーズのやさしさと野菜の甘味でおいしさアップ

【材料(1人分)】
 かぼちゃ ……30g
 人参 ……5g
 小松菜 ……10g
 玉ねぎ ……10g
 しめじ ……10g
 ベーコン ……4g
 チーズ ……6g
 だし汁 ……120ml
 みそ ……6g

【作り方】
 ①かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコンは一口大に切る。
 ②小松菜は3cmの長さに切り、人参は小さめの乱切りに切る。
 ③鍋に人参を入れ、火が通ったら玉ねぎを入れる。
 ④ベーコン、かぼちゃを入れ火が通ったら小松菜、しめじを入れる。
 ⑤だしを入れ、チーズを入れる。
 ⑥最後にみそを入れ、味を調える。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
230	8.5	12.7	9.7	2.2	71	1.0	178	0.24	0.14	32

⑭ 鮭の豆乳入みそ汁

材料を切るのに時間がかかるので、切り始める前にだしをとり始めましょう！
 人参や大根は火が通るのに時間がかかるので先に煮始めましょう！

【材料(1人分)】
 生鮭 ……20g
 牛蒡 ……20g
 人参 ……15g
 大根 ……15g
 長ねぎ ……5g
 豆乳 ……30ml
 みそ ……6g
 だし汁 ……120ml

【作り方】
 ①「青森うまれの魚介だしパック」でだしをとる。
 ②鮭は一口大の角切りにし、牛蒡は皮をむいてささがきにする。
 ③人参と大根は皮をむいていちよう切りにする。
 ④長ねぎは小口切りにする。
 ⑤鍋にあらかじめ作っておいただし汁、生鮭・牛蒡・人参・大根を入れ、人参に竹串がとおるくらいになったら、長ねぎを入れて煮る。
 ⑥弱火にしてみそを入れ、みそが溶けたら豆乳を入れる。

【使用した「できるだし」 青森うまれの魚介だしパック

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
91	6.6	3.6	7.8	3.2	0.9	116	0.07	0.06	4	2.2

⑮ 野菜たっぷりカレー風味豚汁

カレー風味でおいしく元氣アップ(vv)v!!
 野菜もたっぷり満足感も!!

【材料(1人分)】
 鶏むね肉 ……20g
 大根 ……15g
 玉ねぎ ……10g
 人参 ……5g
 ごぼう ……5g
 プナシメジ ……4g
 糸こんにゃく ……5g
 カレー粉 ……1g
 さつまいも ……25g
 だし汁 ……120ml
 水 ……50ml
 ネギ ……10g
 みそ ……5g

【作り方】
 ①コボウはそぎ切りにし、水煮してあく抜きをしておく。
 ②人参・大根は3mm厚のいちよう切り、玉ねぎは半分は5mmの細切り、ジャガイモは煮崩れしやすいので5mm厚とし、しめじは小房にわけておく。
 ③豚肉を炒め、色が変わってきたら野菜を入れ炒める。
 ④③に水、だし、糸こんにゃくを入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
 ⑤最後に弱火にしてみそを入れカレー粉で味を調える。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
175	4.5	7.7	13.9	2.6	38	0.9	38	0.16	0.06	11

⑯ 野菜たっぷりつみれ汁

具材を大きめに切ると食べごたえがさらにアップ!!

【材料(1人分)】
 つみれ ……20g
 大根 ……15g
 人参 ……5g
 コボウ ……5g
 白菜 ……10g
 長ネギ ……5g
 だし汁 ……120ml
 みそ ……6g

【作り方】
 ①大根、人参を短冊切りにする。
 ②コボウをささがき、長ネギを斜め切り、白菜をざく切りにする。
 ③大根、人参、コボウに火が通るまで煮る。
 ④つみれを入れ、白菜・長ネギを入れる。
 ⑤だしを入れる。
 ⑥みそを入れる。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
63	3.6	1.3	5.0	1.1	39	0.6	36	0.02	0.06	4

⑰ カレー風味の玄米クッパ

カレー風味でおいしく減塩できちゃウ(´-´)


【材料(1人分)】
 鶏むね肉 ……30g
 大根 ……20g
 玉ねぎ ……20g
 人参 ……20g
 玄米ご飯 ……50g
 カレー粉 ……3g
 オリーブオイル ……5g
 だし汁 ……120ml
 水 ……50ml
 青ネギ ……1g
 みそ ……3g

【作り方】
 ①大根・玉ねぎ・人参を角切りにする。
 ②鶏むね肉は皮をはぎ、一口大に切る。
 ③野菜を煮込み、火が通ったら鶏むね肉を入れる。
 ④カレー粉とだし汁を入れる。
 ⑤みそとオリーブオイルで味を調える。
 ⑥玄米ご飯を盛り、その上にカレー風味のスープ・青ネギをのせる。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
201	9.7	6.7	24.8	3.1	39	1.5	144	0.15	0.07	6

⑱ 貝だくさんヘルシー味噌汁

さつまいもの甘味で旨味もアップ♪



【材料(1人分)】

- さつまいも ……40g
- 小松菜 ……20g
- 人参 ……20g
- 鶏ささみ ……20g
- 絹ごし豆腐 ……20g
- だし汁 ……150ml
- みそ ……6g

【作り方】

- ①さつまいもは輪切りにする。
- ②小松菜・人参・鶏ささみ・絹ごし豆腐は一口大に切る。
- ③野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④鶏ささみと豆腐を入れる。
- ⑤随時あくをとり、全体的に火が通ったらみそを入れる。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	g
110	7.2	1.4	17.2	2.3	73	1.2	192	0.11	0.08	1.9

26

⑳ トマトでリコピンたっぷり味噌汁

トマトのたっぷりでリコピンたくさんとれちゃう！
リコピンにはアンチエイジング効果



【材料(1人分)】

- トマトホール缶 ……20g
- なす ……25g
- アスパラ ……10g
- ねぎ ……10g
- 人参 ……15g
- じゃがいも ……35g
- キャベツ ……50g
- トマト ……20g
- 卵 ……50g
- みそ ……3g
- だし汁 ……120ml

【作り方】

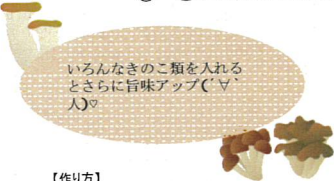
- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまでゆでる。
- ③トマトホール缶とトマトを加える。
- ④卵を溶き入れる。
- ⑤だしとみそを入れ、味を調える。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	g
108	5.7	2.7	16.9	3.7	57	1.2	173	0.14	0.17	4.7

27

㉑ きのことたっぷり豚汁

いろんなきのこ類を入れるとさらに旨味アップ(♡人♡)



【材料(1人分)】

- エリンギ ……15g
- エノキ ……15g
- しめじ ……15g
- 玉ねぎ ……20g
- 豚肉 ……20g
- さつまいも ……20g
- 焼き豆腐 ……20g
- みそ ……5g
- だし汁 ……120ml

【作り方】


- ①さつまいもを半月切りの薄切りにする。そのほかの材料は一口大に切る。
- ②水を入れた鍋に野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまでゆでる。
- ③焼き豆腐と豚肉を入れる。
- ④そこにだしを入れ、軽く煮詰める。
- ⑤みそを入れ、味を調える。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	g
152	6.8	8.8	12.5	2.9	48	1.1	3	0.22	0.13	7

25

㉒ 鶏団子春雨スープ

これだけで素敵な一品☆ボリュームたっぷり！



【材料(1人分)】

- 鶏ひき肉 ……80g
- いりごま ……1g
- 片栗粉 ……4g
- 生姜 ……0.5g
- ほうれん草 ……10g
- かぶ ……15g
- 人参 ……10g
- 春雨 ……5g
- だし汁 ……120ml
- みそ ……5g
- 豆乳 ……30ml

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ団子状にする。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら人参、ほうれん草、かぶを入れ3分ほど煮る。
- ③鶏団子を入れ、あくをとりながら7分ほど煮る。
- ④だし、豆乳、茹でて戻した春雨を入れ、軽く煮詰める。
- ⑤みそを溶き入れ、味を調える。

栄養価(1人分)										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量
kJ	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	g
184	7.6	3.6	12.7	1.5	43	1.2	150	0.08	0.10	6

26