

## 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4

### おかず味噌汁健やか力向上委員会

#### I. はじめに

おかず味噌汁健やか力向上委員会は、本学学生（主に寮生）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、4年目を迎えました。主な活動内容は次の3つです。

- (1) 本学学生（主に寮生）に対して、おかず味噌汁の提供および料理教室を開催すると共に、大学生に必要な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、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する。

#### II. 目的

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ます。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の向上へつなげ、健やか力（ヘルスリテラシー）の向上を目指します。

#### III. 活動方法（または「活動の経過」等）

年間活動計画に基づき、学内外でおかず味噌汁の普及活動を展開しました（図1，2）。

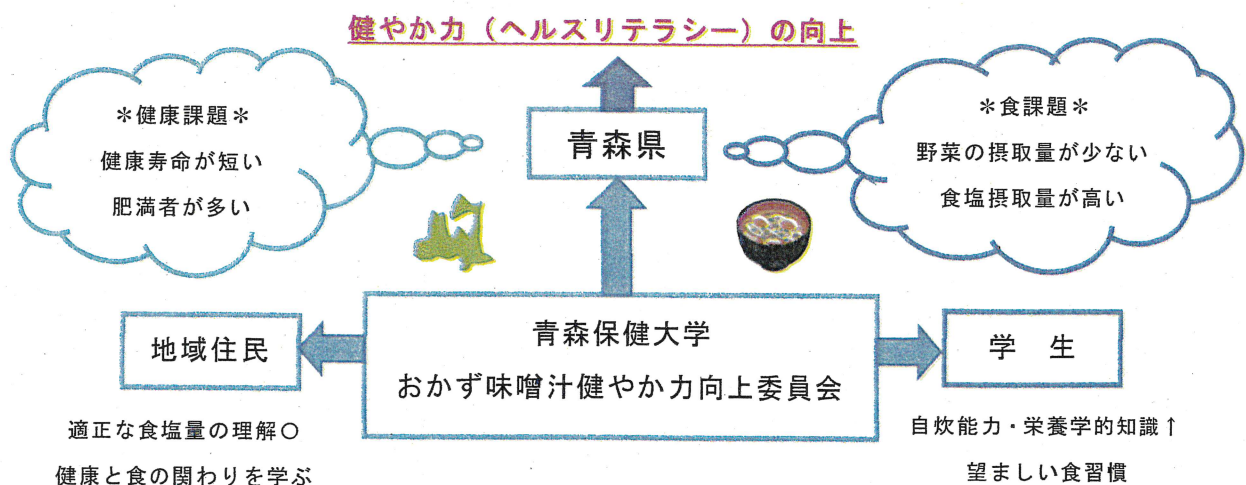
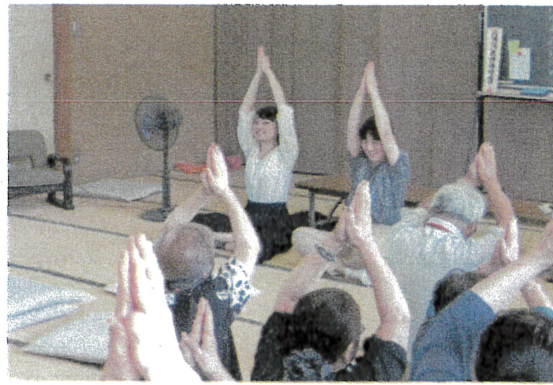


図1. おかず味噌汁健やか力向上委員会の概念図



地域住民を対象とした講話の様子 [9月]



参加者の皆様とロコモ体操 [9月]



毎年恒例 大学祭に出店 [10月]



おかず味噌汁提供の様子 [11月]



職員研修会の様子 [2月]



青森市ビジネスアイデアコンテストで  
グランプリ受賞！ [2月]

図2. 年間を通じた主な活動内容



#### IV. 活動結果（または「成果」等）

主な活動結果（内容）は表1のとおりです。

表1. 活動結果

月	活動内容
5月	*メンバーの顔合わせ 年間活動計画の確認を行いました
6月	*新聞記事掲載 メンバー3名が取材に応じ、活動内容等が掲載されました（読売新聞）
7月	*平成29年度活動報告発表@保健大学公開講座 4年生1名、3年生1名、1年生2名がプレゼン発表しました
8月	*レシピ提供@むつ市健康プロジェクト レシピを活用していただきました
9月	*地域住民（独居高齢者）を対象とした講話とおかず味噌汁の提供 鮭の豆乳入りほっこり味噌汁 [50食]
10月	*大学祭出展 おかず味噌汁の提供 ビタミンEースおかず味噌汁～かぼちゃシチュー風～ [150食] シチューみtainな豆乳味噌汁 [150食]
11月	*地域住民（小学生～高齢者）を対象とした講話とおかず味噌汁の提供 きのこたつぷり豚汁 [100食] *新聞記事掲載 メンバーの代表者が活動内容を紹介しました（東奥日報）
12月	*おかず味噌汁レシピ開発
1月	*おかず味噌汁レシピ開発
2月	*講話（肥満予防）とおかず味噌汁の提供@保健大学職員研修会 野菜の和風スープ [100食] *青森市ビジネスアイデアコンテスト出場 2名が出場し、「おかず味噌汁自販機」についてプレゼンを行いました。 *新聞記事掲載 青森市ビジネスアイデアコンテストの様子が掲載されました（東奥日報） *青森市産官学連携 プラットフォーム・第1回合同学修・研究発表会 活動内容をパネル展示しました
3月	*おかず味噌汁レシピ集発行 *活動報告書作成

## V. 活動の総括

今年度は、主に青森市内にて、幅広い世代の地域住民を対象とした活動を展開しました。参加者とのふれあいを通じて、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がるおかず味噌汁の提供ができたと思われます。

また、従来の活動の枠にとらわれない新たな試みとして、青森市主催のビジネスアイデアコンテストへ出場したところ、見事グランプリを獲得しました。

5年目を迎える次年度は、活動内容の評価を定量的に行える工夫を施し、本学学生や地域住民のヘルスリテラシー向上の一助となり得るようさらに尽力していきたいと思ひます。

## VI. 謝辞

本活動にあたりまして、青森市社会福祉協議会様を始め、ご協力いただきました全ての皆様に深く感謝申し上げます。

## Ⅶ 活動構成員等

(チーム名：おかず味噌汁健やか力向上委員会)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	後藤 優和	栄養学科 4年	代表・活動全般
経費執行責任者	大野 智子	栄養学科 准教授	経費管理・渉外
構成員	竹ヶ原 亜美	栄養学科 4年	副代表・活動全般
構成員	林 和佳奈	栄養学科 4年	活動全般
構成員	中嶋 彩奈	看護学科 4年	活動全般
構成員	山田 優美	看護学科 4年	活動全般
構成員	橋本 舞里亜	看護学科 4年	活動全般
構成員	森 美咲	社会福祉学科 4年	活動全般
構成員	松本 春菜	栄養学科 4年	活動全般
構成員	西田 朱里	栄養学科 2年	活動全般
構成員	山村 莉央	栄養学科 2年	活動全般
構成員	水野 綾香	栄養学科 2年	活動全般
構成員	瀧澤 綾華	栄養学科 2年	活動全般
構成員	村中みさき	栄養学科 2年	活動全般
構成員	佐々木 琴美	栄養学科 2年	活動全般
構成員	栗本 楓佳	社会福祉学科 3年	活動全般
構成員	村上美紀子	社会福祉学科 3年	活動全般
構成員	葛西 志保	栄養学科 1年	活動全般
構成員	齋藤 優香	栄養学科 1年	活動全般

## Ⅷ 活動経費（執行額）

(単位：円)

年度	活動経費	科目				
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費
平成 30 年度	214,230	0	11,920	202,310	0	0
総計	214,230	0	11,920	202,310	0	0

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。

【別紙2】平成30年度 健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動

(チーム名: おかず味噌汁健やか力向上委員会 )

(活動名: 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4) ) 収支簿

年月日	摘要	収入	支出				残額
			単価	数量	単位	金額	
	配分	225,000					225,000
1 5月29日	青森産洗ごぼうカット他		3,998	1	式	3,998	221,002
2 8月24日	リスパック 発砲どんぶり 1000枚入(特小)		7,344	1	箱	7,344	213,658
3 8月24日	やなぎやプロダクツ竹天削割箸100膳入20.8cm		237	1	袋	237	213,421
4 8月24日	蝶プラ工業プラスチックトレイ5枚#4029・ラベンダー		5,133	2	パック	10,266	203,155
5 8月24日	アズワン 保冷バッグ 3-4852-01・オレンジ		615	2	個	1,230	201,925
6 9月4日	刺身サーモン他		6,006	1	式	6,006	195,919
7 9月15日	タクシー(大学⇄青森市ふれあいの館)		1,570	2	台	3,140	192,779
8 10月4日	キャベツ他		9,242	1	式	9,242	183,537
9 10月4日	かぼちゃ他		16,210	1	式	16,210	167,327
10 10月30日	メタルラック		10,778	1	個	10,778	156,549
11 11月7日	やなぎやプロダクツ竹天削割箸100膳入20.8cm		237	1	袋	237	156,312
	除菌ジョイコンパクト 食器用洗剤		169	1	本	169	156,143
	使い切りニトリル手袋ブルーM粉なし100枚入		645	1	箱	645	155,498
	使い切りニトリル手袋ブルーS粉なし100枚入		645	1	箱	645	154,853
	ハイブリットネットスポンジ2個パック		500	1	パック	500	154,353
	不織布たわし スコッチ・ブライト(TM)ナイロンたわしNo.96		174	3	枚	522	153,831
	リッター 皮むき BKW04		440	2	個	880	152,951
	横口レードル 144cc c-9546		897	2	個	1,794	151,157
	サンコープラスチック コンテナークリアL		2,036	4	個	8,144	143,013
12 11月15日	さつまいも他		12,021	1	式	12,021	130,992
13 11月18日	タクシー(大学⇄浦町小学校)		3,390	2	台	6,780	124,212
14 11月28日	サンコープラスチック コンテナークリアL		2,036	2	個	4,072	120,140
15 1月18日	青森市ビジネスアイデアコンテストの説明会・ブラッシュアップ相談会(往復交通費)		500	2	人分	1,000	119,140
16 1月21日	スープジャー象印		37,584	1	台	37,584	81,556
17 1月21日	腸内細菌検査(検便)		1,080	1		1,080	80,476
18 1月24日	青森市ビジネスアイデアコンテスト(往復交通費)		500	2	人分	1,000	79,476
19 2月1日	かぼちゃ他		11,556	1	式	11,556	67,920
20 2月14日	日動工業 電エドラム 標準型100Vドラム アース付		20,655	1	台	20,655	47,265
	ナンシン 樹脂運搬車(サイレントマスター)プッシュブレーキ付		20,304	1	台	20,304	26,961
	YAMAZEN メタルパンチングワゴン クロム		4,881	1	台	4,881	22,080
	マック 包丁ロールバッグ		4,324	1	個	4,324	17,756
	日東紡フキンレッド 1パック(3枚入)		905	2	パック	1,810	15,946
	コクヨ IJP用紙 両面印刷写真用紙(光沢)A4 30枚		3,402	1	包	3,402	12,544
	コクヨ 二重リング(パック入り)内径22mm 1パック10個入		140	1	パック	140	12,404
	アイリスオーヤマ ラミネートフィルムA4 100枚入 100μ		1,634	1	袋	1,634	10,770
	計	225,000				214,230	10,770