

# おかず味噌汁を食し、**健やか力**を向上させよう運動



## 目的

ふんばりが効く「脳・心・体」を手に入れるために、毎日朝食を食べる習慣づけ

### 方策1

食する

さまざまな栄養バランスのおかず味噌汁を食し、自分を見つめさせる。

### 方策2

記録する

おかず味噌汁メッセージカードやヘルスリテラシー日記に記録して自分を見つめさせる。



おかず味噌汁を食して健康な脳・心・体を手に入れよう  
バランスの良い食事を摂って時間管理をしっかりしよう

学履番号	名前	5日間の目標				
		1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
本日の目標は						
目標、計画を振り返り振り返り目標達成できたかどうかを記入する						
今日の主食は何ですか						
昨日食べた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
考慮の目安(気分と気力)	点	点	点	点	点	
最も食べた物は						5日間の振り返り感想
1日5食を心がけていますか						
少食に食べた物は						
今日の睡眠時間						
今日の排便あったか						
保健室から						

※ 尚ほある程度は口をつけてください。食んたなくはない、我慢する・我慢すると我慢・あくびが出やすい・食欲が落ちる。悪夢を感じる、顔色が悪い(顔色が青い、顔色が赤い)など、上記の症状は食事で治せませんから毎回の食事を大切に。

## 成果

- ①料理の楽しさや、バランスのとれた食事の大切さを体得した。
- ②バランスよい食事をしようとする気持ちや意欲を持つことができた。
- ③体の調子が整い、満たされた気分になった。
- ④ふんばりが効く脳・心・体ができ、**健やか力**がアップした。

## 青森県立保健大学 おかず味噌汁健やか力向上委員会

～ 活動概要 ～

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、県民の健やか力向上を目指す。

# おかず味噌汁人気レシピ

## 1. 豆乳ほっこり味噌汁

(甘い野菜と豆乳のまろやかさが絶妙)

養生一番  
人気!



### 【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 ……30 cc  
味噌 ……10g

### 【作り方】

- ①かぼちゃとさつまいもは所々皮を剥き、1 cmの角切りにする。
- 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る。
- ③油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしたあと細かく切る。
- 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弱火にして味噌を入れ、溶けたら豆乳を入れる。

【使用した「できるだし」】 青森ほたてだし

## 2. ぜいたくほたて味噌汁

(青森県産ほたてと「できるだし」のハーモニー)

### 【材料(1人分)】

ほたて(稚貝)……5~6 枚  
人参 ……5g  
ごぼう ……5g  
絹さや ……2 枚  
えのき ……10g  
わかめ ……0.3g  
高野豆腐 ……5g  
味噌 ……10g

### 【作り方】

- ①ほたてはきれいに水洗いする。
- ②人参・ごぼうは干切り、えのきは根元を切り落として半分にする。
- ③わかめ・高野豆腐はそれぞれ水で戻し小さめに切る。
- ④絹さやは筋をとり斜め切りにする。
- 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。
- ⑥⑤にえのき・わかめ・高野豆腐を入れ、弱火にして味噌で味を調え、最後に小ネギを入れる。

【使用した「できるだし」】 青森ほたてだし

\*他にもいろんなレシピがあります！近日、保健大HPにて公開予定です。



すこやん

## 脳

- ・目覚めスッキリ！
- ・集中力増し、勉強はかどる

## 心

- ・やる気ができる
- ・穏やかで落ち着いた気分

## 体

- ・動きがスムーズで疲れにくい
- ・立ちくらみや便秘の解消

おかず味噌汁健やか力向上イメージキャラクター

©おかず味噌汁健やか力向上委員会