

## 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のことに実践し、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つの味を楽しめることから、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ースおかず味噌汁 （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
たけげはら 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 まりあ 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
たきさわ 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 ふうか 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」



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」

