

# おかず味噌汁自販機

青森県立保健大学

おかず味噌汁健やか力向上委員会



おかず味噌汁とは？

具たくさん

栄養バランス  
が良い

体を温める

食育効果

できるだし  
使用

旨味  
たっぷり

免疫力  
アップ

塩分控えめ

地産地消



で

き

る

だ

し

おかず味噌汁には・・・＜ 青森うまれの「できるだし」を使用 ＞

- ① 手軽にできる
- ② うま味でおいしくできる
- ③ 塩分コントロールできる

【7種の野菜と青森ほたてのだし】【青森うまれの魚介だしパック】 【青森野菜ミックス】

これらの「できるだし」を、「おかず味噌汁」食材との相性をみて選択し、使用しています。

これまでの活動内容は？



**具たくさんのおかず  
味噌汁ですよ～**

**おかず味噌汁で  
減塩しましょう**



**脂質異常症予防にも  
効果的です**



**楽しく減塩しよう**



**朝食習慣を  
身に付けよう**



# おかず味噌汁レシピ集

～平成29年度版～



すたやん  
おかず味噌汁健やか力向上委員会  
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

# 野菜たっぷり豚汁

## 【材料（1人分）】

豚肉	20 g
人参	15 g
ごぼう	10 g
たまねぎ	10 g
大根	15 g
じゃがいも	20 g
しめじ	5 g
糸こんにゃく	10 g
味噌	4 g
サラダ油	2 g
水	95 g
できるだし	5 g



具材は冷蔵庫にある物  
なんでもOK!

## 【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厚のいちょう切り、たまねぎは半分に切り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の長さに切る。
- 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。
- ④③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最後に弱火にして味噌を入れ味を調える。

【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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
106	5.4	5.2	9.7	28	0.6	105	0.18	0.08	11	2.2	0.9



食塩摂取量が多い  
肥満者が多い  
健康寿命が短い

# 食 · 健康課題



おかず味噌汁の  
出番だ!!!

つまり . . .



**健康増進  
短命県返上**

**自動販売機で**

**おかず味噌汁を普及させよう**

# おかず味噌汁自販機

- 対象：青森市民

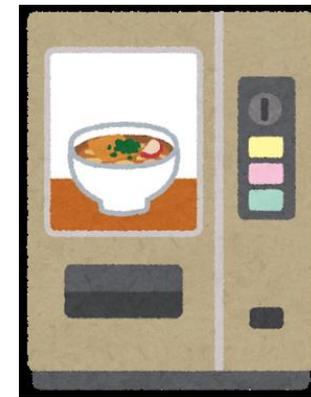
- エリア：青森市内

(学生食堂・職場・休憩所・老人福祉施設)

- 価格：300円

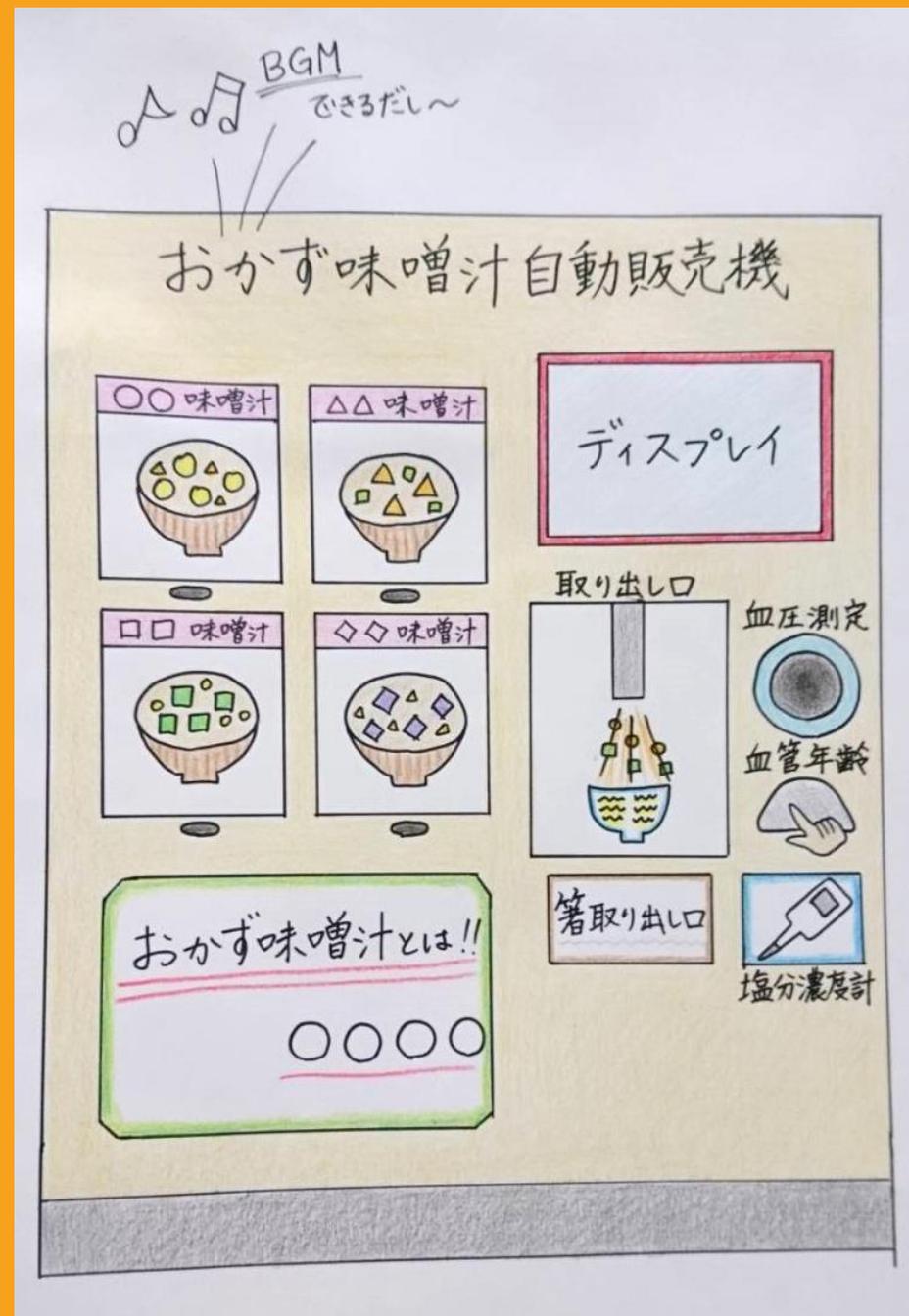
- 提供数：200食/日

- 利益：            円/日



メニューは  
月替わり！

- カップに
- ・ 栄養成分
  - ・ 塩分濃度
  - ・ レシピ



- 待ち時間に
- ・ 栄養クイズ
  - ・ 血压測定
  - ・ 血管年齢測定

塩分濃度計は  
誰でも使える！

### ⑬ 鮭の豆乳入りみそ汁

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切り始めましょう！  
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……30g  
味噌……6g

#### 【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がぎにする。
- ③人参と大根は皮をむいていちょう切りにする。
- 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ひよったら、長ねぎを入れて煮る。
- ⑥弱火にして味噌を入れ、味噌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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
91	6.6	3.6	7.6	32	0.9	116	0.07	0.06	4	2.2	1.0

## 高齢者向け

## 若者向け

### 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  
味噌……6g  
カレー粉……お好みで

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉は千切り、ごぼうはさがぎ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弱火にして味噌を入れ、カレー粉で味を調べてから最後にせんべいをかえ、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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
103	5.8	4.1	30.8	46	0.7	10	0.06	0.06	12	1.7	0.9

# 実現するにあたって

食品企業

医療機器  
メーカー

自動  
販売機  
メーカー

保健所

将来的に・・・

**おかず味噌汁自販機の普及**



**おかず味噌汁の認知の向上**



**健康意識の向上**



**健康増進・短命県返上**

1兆7821億円

664,910円

# 家庭や飲食店でのおかず味噌汁の 定着を目指します！

