



ボランティア部門
《大学等》

農林水産大臣賞

おかず味噌汁健やか力向上委員会

《公立大学法人 青森県立保健大学》 (青森県) 活動期間 4年

「おかず味噌汁」の普及活動

～ 地域住民のヘルスリテラシー (健やか力) 向上を目指して～

「おかず味噌汁」の普及活動

大学生に必要な自炊習慣の定着及び食の自己管理能力向上と、地域課題の一つでもある野菜摂取量の向上、適正な食塩量への理解につなげることを目的に、学生 (主に寮生) や、地域住民の健康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」の普及活動を行っています。



万能「おかず味噌汁」

大学生の食の自己管理能力向上

朝食欠食や貧血などの健康課題を抱えた学生の食生活改善を目指し、大学寮生に対して「おかず味噌汁」を食す機会を提供し、自身の食生活を振り返るよう促しています。大学のホームページを活用してレシピ集や活動内容を公開し、地域にも活動を広めています。

おかず味噌汁レシピ集
～2018(平成30)年度版～

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	ごまごミルクのまろやかお汁
<p>材料(1人分) ①鶏肉 20g ②鶏皮 10g ③人参 10g ④玉ねぎ 10g ⑤豆腐 5g ⑥味噌 5g ⑦だし汁 100ml</p> <p>栄養価(1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>材料(1人分) ①小麦粉 20g ②全卵 20g ③牛乳 10g ④砂糖 10g ⑤塩 5g ⑥味噌 5g ⑦だし汁 100ml</p> <p>栄養価(1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.8g</p>

ぶり辛! 具沢山味噌汁

ぶり辛! 具沢山味噌汁	カレー味のミルクじゃがコーン味噌スープ仕立て
<p>材料(1人分) ①ぶり 20g ②鶏皮 10g ③人参 10g ④玉ねぎ 10g ⑤豆腐 5g ⑥味噌 5g ⑦だし汁 100ml</p> <p>栄養価(1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>材料(1人分) ①小麦粉 20g ②全卵 20g ③牛乳 10g ④砂糖 10g ⑤塩 5g ⑥味噌 5g ⑦だし汁 100ml</p> <p>栄養価(1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.8g</p>

おかず味噌汁レシピ集

地域住民の食生活改善と実践力の育成

地域の夏祭りや大学祭での「おかず味噌汁」提供、ひとり親家庭の小中学生を対象とした料理教室、独居高齢者の方への健康講話&試食会など、数多くのイベントなどを通じて地域住民との交流を図り、どの年代にも通じる食生活改善と実践しやすいレシピを紹介しています。



高齢者の方と一緒に健康体操

私たちは、青森県の短命県返上に向けて、だしの旨みを活かした減塩で具沢山の味噌汁の良さやおいしさを伝える活動を展開してきました。本活動が全国に広まる良い機会を与えてくださいましたことに感謝申し上げます。

おかず味噌汁健やか力向上委員会
前代表 後藤 優和