

地域住民のヘルスリテラシー（健やか力）向上を目指した「おかず味噌汁」の普及活動 （第3回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞）

公立大学法人青森県立保健大学

青森県立保健大学の学生と教員で構成される「おかず味噌汁健やか力向上委員会」では、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ともに、地域住民の野菜摂取量の向上及び適正な食塩量の理解促進を目的に「おかず味噌汁」の普及活動を行っています。

「おかず味噌汁」とは、手軽に調理ができ、おかずにもなる具沢山の味噌汁のことです。忙しい朝でも鍋ひとつあれば作れる、栄養バランスの良い減塩の「おかず味噌汁」を通して、「実際に調理してみよう」、「健康に配慮した食生活を心がけよう」という意欲向上とヘルスリテラシー（健やか力）の向上を目指した活動を展開しています。

大学の寮生には「おかず味噌汁」を食べる機会を提供し、自身の食生活を振り返るよう促しています。学生のアンケートでは、朝、「おかず味噌汁」を食べたことにより、「集中力が増して、勉強がはかどった」という意見が多く寄せられ、「昼食や夕食にも気を遣うようになった」といった意識の変化や、「簡単に作ることができる料理教室を開いてほしい」といった行動変容にもつながる声も聞かれました。また、地域の夏祭りや大学祭での「おかず味噌汁」の提供、ひとり親家庭の小中学生向けの料理教室、独居高齢者向けの健康講話や健康体操も盛り込んだ試食会など、数多くのイベントを通じて地域住民との交流を図っています。さらに、県産食材や青森県が推進している「できるだし¹」を活用し、だしのうま味で塩分もコントロールしながら、どの年代でも実践しやすいレシピを作成しています。

学生の食生活改善を目的に始めた活動から、幅広い年齢層の地域住民も対象とし、「おかず味噌汁」の普及だけでなく健康講話や健康体操を取り入れるなど多面的に地域住民のヘルスリテラシー（健やか力）向上の推進につながる展開へと拡大しています。



万能「おかず味噌汁」



高齢者の方と健康体操



「おかず味噌汁」レシピ集

1 使用している青森県産農林水産物の合計重量が、原材料の中で最も大きな割合を占めるだし商品の共通名称