



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」

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

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に促しています。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

ごまとミルクのまろやかお汁

材料 (1人分)	備考
※ さつまいも 20g	【下準備】
※ 豆腐 20g	さつまいも(皮つき)1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ にんじん 10g	豆腐は1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ 大根 10g	にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
※ ねぎ 5g	ねぎは1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ 白すりごま 1g	白すりごまは、水にさらしておく。
※ 味噌 5g	味噌は、水にさらしておく。
※ だし汁 100ml	だし汁は、水にさらしておく。

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

ポイント

- ① さつまいもは、皮をむき、1cm厚切りにして、水にさらしておく。
- ② 豆腐は、1cm厚切りにして、水にさらしておく。
- ③ にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
- ④ ねぎは、1cm厚切りにして、水にさらしておく。
- ⑤ 白すりごまは、水にさらしておく。
- ⑥ 味噌は、水にさらしておく。
- ⑦ だし汁は、水にさらしておく。

具沢山味噌汁

材料 (1人分)	備考
※ 鶏ひき肉 20g	【下準備】
※ さつまいも 20g	さつまいも(皮つき)1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ にんじん 10g	にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
※ 大根 10g	にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
※ 豆腐 20g	豆腐は1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ ねぎ 5g	ねぎは1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ 白すりごま 1g	白すりごまは、水にさらしておく。
※ 味噌 5g	味噌は、水にさらしておく。
※ だし汁 100ml	だし汁は、水にさらしておく。

栄養価 (1人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	4.8g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.8g

ポイント

- ① 鶏ひき肉は、水にさらしておく。
- ② さつまいもは、皮をむき、1cm厚切りにして、水にさらしておく。
- ③ にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
- ④ ねぎは、1cm厚切りにして、水にさらしておく。
- ⑤ 白すりごまは、水にさらしておく。
- ⑥ 味噌は、水にさらしておく。
- ⑦ だし汁は、水にさらしておく。

カレー味のミルクじゃがコーン味噌スープ仕立て

材料 (1人分)	備考
※ じゃがいも 20g	【下準備】
※ じゃがいも 20g	じゃがいも(皮つき)1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ にんじん 10g	にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
※ 大根 10g	にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
※ 豆腐 20g	豆腐は1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ ねぎ 5g	ねぎは1cm厚切りにして、水にさらしておく。
※ 白すりごま 1g	白すりごまは、水にさらしておく。
※ 味噌 5g	味噌は、水にさらしておく。
※ だし汁 100ml	だし汁は、水にさらしておく。

栄養価 (1人分)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.3g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	0.9g

ポイント

- ① じゃがいもは、皮をむき、1cm厚切りにして、水にさらしておく。
- ② にんじん、大根、豆腐はそれぞれ、水にさらしておく。
- ③ ねぎは、1cm厚切りにして、水にさらしておく。
- ④ 白すりごまは、水にさらしておく。
- ⑤ 味噌は、水にさらしておく。
- ⑥ だし汁は、水にさらしておく。

おかず味噌汁レシピ集

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