

SDGs持続可能な未来にMISO SOUPを食べて 自分たちの健康にプラスワンプロジェクト

【活動グループの紹介】

十文字学園女子大学（埼玉県）の学生10名と駒場学園高等学校（東京都）の生徒10名による高大連携グループです。2023年、食を通じた人材育成を目的にプロジェクトを開始し、調理実習の端材で「もったいないだし」を開発しました。2024年には、一食で1/2量の栄養摂取量を充足できる「自分たちの青春三食パン」を開発しました。食物栄養学科の大学生と食物調理科の高校生がお互いの得意分野を活かしながら協力して取り組んでいます。

[十文字学園女子大学](#)

[駒場学園高等学校](#)

←学校の詳細はこちらから！

【取組の紹介】

高校生と大学生を対象とした食事調査により、塩分の過剰摂取が問題視されました。そこで、日本の食文化であるみそ汁に着目し、家庭でも簡単にできる、かつ見た目から食欲がわくようなデザインとなるみそ汁を考えました。この考案された31種類のみそ汁は日めくりカレンダーとしてまとめあげ、若い世代の適塩を目指しています。また、みそ汁に使われる具材に味の濃い国産品を選ぶことで適塩につながるとともに、フードマイレージにも寄与しています。また、子ども食堂（フードドライブプラス）の活動では、地元の農家さんやみそ商店さんにご協力いただき、普段ボランティアをしている和光市子ども食堂「しらりん食堂」にて、みそ汁を提供しました。



Q1 考案したみそ汁を飲んだ家族の反応は？



家庭によっては、味が薄い・濃いという意見が分かれました。反応をみながら、香辛料を追加したり、材料の量を見直したりして、改良を重ね、さらに新しいみそ汁の開発につなげました。

「食の未来を創る」
高大連携プロジェクトの
みなさんに聞きました！



Q2 日めくり「みそ汁」カレンダーの今後は？

子ども食堂や文化祭での配布を予定しています。ぜひご家庭や若い人達に作ってみてほしいと思います。また、高大連携のInstagramでもレシピを掲載していきたいと考えています。



健康的でおいしい
奇想天外なみそ汁で
適塩を目指す！

Q3 取組を通じて変わったことは？

もともとはあまり味噌汁を飲んでいなかったのですが、この取組をきっかけに、味噌汁を作ったり飲んだりすることが習慣になりました。また、適塩も心掛けるようになりました。



Q4 今後の取組の抱負は？

今回考えた適塩みそ汁をいろんな人に知ってもらい、試してもらいたいと思います。また、この取組を通して、農家の苦労についても知ることができました。今後は、農業体験にもチャレンジしてみたいです。



取材を終えて

- 十文字学園女子大学の皆様、現地交流会への対応、ありがとうございました。
みそ汁が大好きな私は、今回のプロジェクト内容にとってもわくわくしながら取材をさせていただきました。
取組記録ノートもかなり分厚く、中身もぎっしりと詰まっており、皆さんがすごく熱心に研究をしたんだなということが伝わってきました。
みそ汁で適塩を目指すとなると、減塩するだけで味が薄くなってしまわないかと思っていました。しかし、今回お話を伺うと、使用する具材を工夫することで、味を落とすことなく、健康的なみそ汁を作ることができる我知道了。みそ汁のレパートリーも多く、どんな味がするんだろうと気になるものばかりでした。今後、インスタグラムでみそ汁レシピが掲載された際には試してみます！
今後の取組も応援してます！
- お忙しい中、取材へのご協力ありがとうございました。
欠食をしてしまう学生や、塩分濃いめの嗜好を持った学生が多いという実態から、味噌汁を通じて適塩や健康的な食生活に関心を持ってもらおうというアイデアが非常に面白いと感じました。
私の個人的な感覚ですが、味噌汁は他の料理に比べても調理の手間が少なく、比較的簡単に作れる印象があるので、どんな人でも自分の生活に取り入れやすいと思います。
また、塩分の多さで味の濃さを調整するのではなく、食材の種類や組み合わせなどで調整するということも興味深かったです。
今後の活動も期待してます！

