



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



みどり戦略との関連性

本プロジェクトは、みどり戦略学生チャレンジの「栄養バランスに優れた日本型食生活の総合的推進」と深く関連している。

私たちは、日本の伝統食である味噌汁に着目し、若い世代の「適塩習慣の確立」と「地域農家との連携による地産地消」という観点から、食、健康、農を結ぶ循環型プロジェクトとして活動を展開した。



飯能市「飯島ファーム」農園見学および収穫体験

取り組み

- ①味噌汁の塩分濃度を比較し、適塩の条件を検証した（図1）。
- ②農家で収穫体験を行い、地域農業と環境課題を学んだ。
→埼玉県産みそと地域野菜の調達。
- ③31種類の健康的なみそ汁を開発。
→日めくりカレンダーを作成。
- ④子ども食堂でレシピ提供し、
地域交流と適塩啓発につなげた。

スケジュール	活動内容
4-5月	ソルセイブを使用した味覚テスト みそ汁の塩分濃度測定や官能評価を実施
6-7月	だし汁やみその種類を比較 具材の量および質の調査 みそ汁作りの調理実習
8月	地域農家へ収穫体験 31種類のみそ汁レシピ作成・写真撮影 子ども食堂への適塩みそ汁提案・提供
9月	プロジェクト報告会
10-11月	文化祭にて来場者に活動発表会を実施

目的・背景

私たちは、調理師・管理栄養士を目指す高大連携チームとして、SDGsを踏まえ食の未来を考えるプロジェクトを2023年から実施している。

高校生・大学生の食事調査（2024）では、食塩摂取量が**平均9.8g/日と基準値7.0g/日（日本人の食事摂取基準2025）を上回り**、若い世代の味覚形成期における減塩の重要性が明らかとなった。そこで今年度は日本の食文化である「みそ汁」を食教材とし「ちょうどおいしい味噌汁を食べよう運動」を展開した。

みそ汁は減塩しやすく栄養調整が可能で、地域食材を活用できる点に着目し、**若者を対象に適塩習慣の定着、地産地消の推進、環境配慮の意識向上を目指して活動することを目的とした。**

高大連携チーム 十文字学園女子大学×駒場学園高等学校
代表：土田佳那、湯本萌絵、石田栞渚、豊川泰我

◆自分好みのみそ汁の味は？

© JUMONJI UNIVERSITY



みそ汁を飲んでみよう

ちょうどいい塩味と感じたものはどれかな？

0.6%

0.8%

1.0%



◆N/K比の計算

© JUMONJI UNIVERSITY

ナトカリ比

Na/K比

本来は血液中のナトリウム(Na⁺)とカリウム(K⁺)の比率を示す指標
献立の食材に含まれるナトリウムとカリウムを用いて食事のナトカリ比を算出することもできる。

・ナトリウム(Na):塩分の主成分。多すぎると高血圧の原因に。
・カリウム(N):ナトリウムの排出を助け、血圧を下げる働きがある。

理想的な比率 **ナトカリ比2以下**

日本人は平均的にナトリウム摂取が多くカリウムの摂取が不足している

⇒数値が高い(とりすぎ)

⇒数値が低い
＝健康的なバランスの可能性

ナトカリ比高い

ナトカリ比低い

みそ汁は具材の種類や量が多いと
ナトカリ比が低くなる傾向がある。

図1 プロジェクトで学んだ塩分濃度とナトカリ比(資料)

結果と考察

① 減塩でもおいしい味噌汁の条件を発見

- ・新鮮な野菜から出る旨みにより塩分が少なくても満足度が高い味を再現。
- ・具材を多く入れるほど味の濃さを感じやすく、減塩に有効。
- ・洋風や中華風のアレンジで、新しいみそ汁の提案ができた。

② 農家との連携で食と環境を理解

- ・収穫量は天候で大きく変動し、安定供給の難しさを学んだ。
- ・農家の努力を知ること、食材の価値理解と食品ロスへの意識向上した。
- ・生産地の近さがCO₂削減につながることを理解した。

③ 31種類の「ちょうどおいしい」みそ汁カレンダー

- ・栄養価、塩分濃度、ナトカリ比を計算し、科学的根拠に基づいたレシピ開発（表1）。
- ・1日1杯を提案することで、朝食習慣の定着を促す食育教材として活用(図2)。

④ 子ども食堂のボランティア

- ・和光市しらりん食堂で実際に提供し、子ども・保護者から「普段食べない具材でも食べられた／家でも作りたい」という声があった。
- ・食を通じた地域交流の効果を実感した。

まとめ

本プロジェクトを通して、地産地消には収穫量の変動などの課題があり、農家との連携が重要であることを学んだ。また、みそ汁は野菜やだし汁の工夫により、塩分を控えても満足でき、健康的で幅広い可能性のあるレシピを開発することができた。今後は地域と連携し、みそ汁を中心とした持続的な健康啓発や食育活動に取り組んでいきたいと考えている。

ソルセイブ（食塩含浸ろ紙）



カラフル三色丼
夏野菜のミルクみそ汁
トロピカルパイナップルゼリー

表1 みそ汁の具材の種類数の違いによるナトカリ比の比較

みそ汁A 具材：油揚げのみ			みそ汁B 具材：油揚げ、豆腐、ネギ、たまねぎ		
食材	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	食材	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)
混合だし	343	27	混合だし	343	27
淡色辛みそ	51	95	淡色辛みそ	51	95
油揚げ	0	4	油揚げ	0	4
			豆腐	3	41
			ネギ	Tr	25
			たまねぎ	0	12
合計	394	126	合計	398	204
ナトカリ比	3.13		ナトカリ比	1.95	



図2 毎日食べよう「みそ汁」カレンダー

【プロジェクトにご協力いただいた方々】
・飯能市役所農林振興課
・飯島ファーム
・榊新井商店
・和光市「しらりん食堂」
・農林水産省関東農政局
・㈱オルトメディコ