

毎日
食べるなら

おいしさたっぷりの

うすあじ(減塩)の

みそ汁がおすすめ!



具たくさんにする



野菜、海藻類、豆腐、卵、など具を**いっぱい**入れましょう。

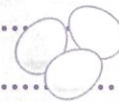
具たくさんにすることで、一杯分の汁の量が減り、減塩につながります。野菜やいも類、海藻を多めに入れるとさらに減塩効果がアップ。常備している野菜や季節(旬)の野菜、地元の食材等、冷蔵庫にある食材を組み合わせてみましょう。



組み合わせの例

●玉ねぎ、大根、にんじん、わかめ、豆腐

●小松菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、卵



みその量と「だし」が **みそ**



いりこやこんぶ、かつお節などのおいしのだしを使うと、みその量を減らしてもおいしいみそ汁ができます。

市販のだしを使う場合は…食塩無添加タイプを使う等塩分の少ないものにしたたり、みその量を控えめにしましょう。



先輩お母さんからアドバイス!

★いりこだしの作り方

鍋に水といりこを入れ、30分以上おいてから、中火にかけて、10分くらい煮ると完成。沸騰しないように途中で弱火にしましょう。最後は、いりこを取り出してもいいし、いりこ入りのみそ汁にしても大丈夫。いりこの分量の目安は4人分のだしで10尾(15g)くらい。

★夜、寝る前に水にいりこを入れて、一晩おいておくだけでもできる水出しのだし汁は、忙しい時にはおすすめです。



塩分控えめのみそ汁…だし汁200cc(カップ1)に対し、みそ10g(大さじ1/2)

※塩分は一般的なみそ汁の約半分

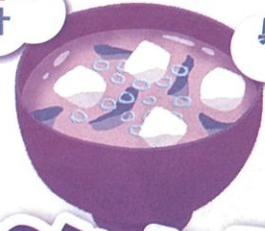
一般的なみそ汁…だし汁200cc(カップ1)に対し、みそ16g(大さじ1弱)

朝に一杯の
みそ汁

具がいっぱいの
みそ汁

朝はいっぱいの

みそ汁を飲もう!!

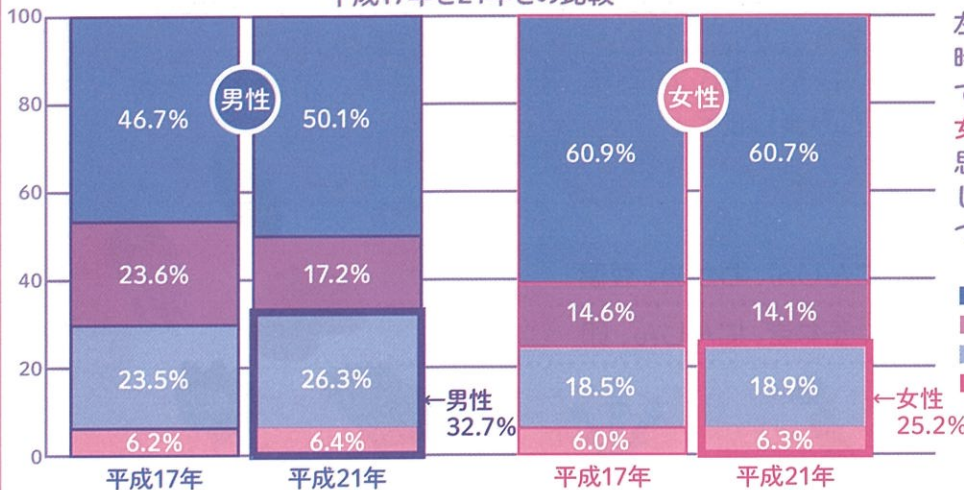


午前中にしっかりと活動するためには、朝食が大切です。朝食は、体や脳のエネルギー源になります。

朝食の欠食は習慣化します

朝食欠食が始まった時期 (20歳以上対象)

平成17年と21年との比較



出典：厚生労働省 平成21年「国民健康・栄養調査」

朝食にはいっぱいのみそ汁がおすすめです

朝食に飲む具たくさんのみそ汁は、いかに時代が変わろうとも、変わらず伝えていきたい日本の食の宝物です。例えば、朝忙しくてみそ汁を作る時間がないときは、前の日の夜に多めに作っておいたみそ汁の中に、他の具を入れて温めなおし、ご飯と一緒に食べてみませんか。

目覚めに効果があります



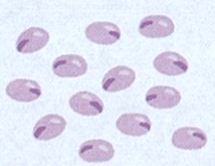
いっぱいのみそ汁を飲むと体が温まります。体の代謝を助けてくれるビタミンB群も含まれているので体を目覚めさせてくれます。

体調を整えます

みそ汁には、さまざまな健康によい成分が含まれており、体にたまった老廃物や毒素を洗い流してくれる働きがあります。



理想的な組み合わせになります



米に含まれるたんぱく質のうち、やや不足しているアミノ酸の「リジン」はみその原料である大豆に多く含まれていますので、ご飯のみそ汁の組み合わせは、栄養学的にも理想的です。

みそ汁とご飯で
体も心も温かくして、
笑顔と元気で
一日のスタートを
切りましょう。



簡単に栄養を摂ることができます

野菜や海藻類、卵など具を

いっぱい入れれば、ビタミンやカルシウム、たんぱく質などをみそ汁1品で効率よく摂ることができます。

