

朝に一杯の
みそ汁

具がたっぷりの
みそ汁

朝はたっぷりの

みそ汁を飲もう!!



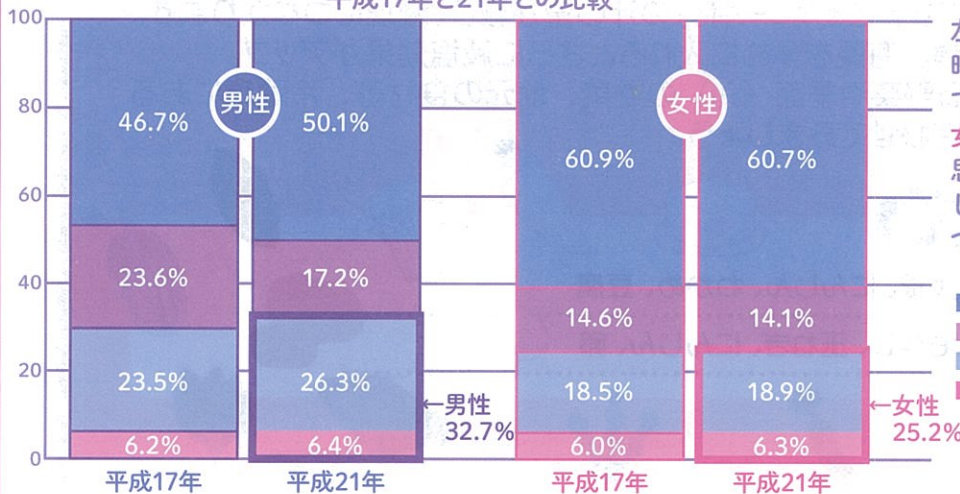
午前中にしっかりと活動するためには、朝食が大切です。朝食は、体や脳のエネルギー源になります。



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



左図のように、朝食欠食が始まった時期(20歳以上対象)は、「高校生まで」と回答した割合が男性32.7%、女性25.2%という結果です。思春期までに朝食欠食が習慣化してしまうと大人になっても朝食欠食につながる可能性があります。

- 20歳以降
- 高校を卒業した頃から
- 中学、高校生の頃から
- 小学生の頃から



出典：厚生労働省 平成21年「国民健康・栄養調査」



朝食にはたっぷり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



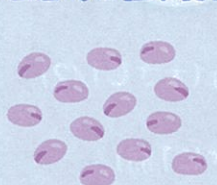
いっぱいのみそ汁を飲むと体が温まります。体の代謝を助けてくれるビタミンB群も含まれているので体を目覚めさせてくれます。

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、ご飯とみそ汁の組み合わせは、栄養学的にも理想的です。

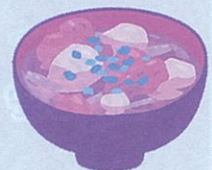
みそ汁とご飯で
体も心も温かくして、
笑顔と元気で
一日のスタートを
切りましょう。



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。



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いだしを使うと、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リ、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)