

みそ汁でおいしく減塩しよう

寒くなった季節に体を温めてくれて、野菜がたっぷり摂れるおみそ汁。ポイントを抑えて、おいしく減塩しましょう！

☆おいしく減塩するポイント☆

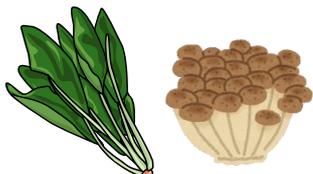
- 👍 昆布や削り節でしっかりだしをとる！
- 👍 具たくさんにする！
(器に入る汁の量が減って減塩につながります。)
- 👍 牛乳でコクをプラスする「乳和食」もおすすめ！



おみそ汁1杯(150cc)に対して、大さじ1/2杯(約9g)のみそを使うと、体にとって丁度良い塩分量になります。
※体液の塩分濃度(0.9%)に近い濃度の塩分量が、体にとって丁度良い塩分量です。

☆減塩に役立つ ミネラルがとれる具材の組み合わせ☆

塩分を減らすほかに、体内の余分な塩分を排泄させるカリウムなどのミネラルをしっかり摂ることも大切です。



ほうれん草&しめじ



卵&にら



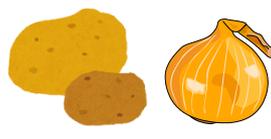
納豆&オクラ&小ねぎ



かぼちゃ&玉ねぎ



厚揚げ&長ねぎ



じゃが芋&玉ねぎ



かぶ&小松菜



里芋&さやいんげん



はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”についての情報はこちらのQRコードからご覧いただけます。
(はこだて市民健幸大学ホームページにリンクします)