

# みそ汁でおいしく減塩

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



←食生活や食育に関する情報はこちら  
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)