

味噌のパワーで  
バランスUP!  
元気UP!

ほかほかつやつや『ごはん』がおいしい新米の時期です。『ごはん』には、やっぱり『みそ汁』が欲しくなりますよね。みそ汁は、鎌倉時代に日本に生まれて、室町時代には、普通の食事に出されるようになったと言われています。古くから親しまれているからこそ、私たち日本人は、ホッとするのもかもしれません。また、お互いの足りない部分を補ってくれる相性バッチリの組み合わせでもあるんです!

10月号は  
こちら!

## ごはんのみそ汁の 素敵な相性♡



**ごはんのみそ汁で  
塩分と水分も摂れる**

**ごはんのみそ汁を一緒  
に摂ることで、血糖値  
の上昇を抑える**

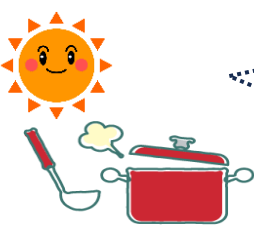
**お米に不足している  
栄養をみそが  
補ってくれる**

朝は、食べやすいものが一番！  
ごはんは、おにぎりにするのも  
おすすめ。プラスみそ汁で塩分  
と水分が手軽に補給できます。

高血糖になると、倦怠感や集中  
力の低下等、様々な症状が出る  
ことがあります。ごはんのみそ汁  
を一緒に摂取することで血糖値  
を安定させる効果があります。

体内で合成できない必須アミノ  
酸をカバー。さらに、みそ汁は  
様々な食材を入れることができ  
るので、ビタミンやミネラルを  
効率よく摂取でき、栄養バラン  
スがアップします!

**朝の汁物で  
1日を元気に!!**  
~プラス1品でバランスUP!~

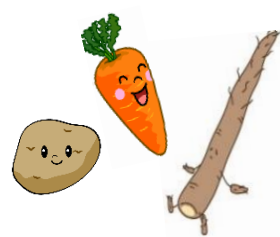


体内の余分な塩分を排出してくれる野菜  
たっぷりのレシピを紹介します。  
前日に作っておくと、朝がラクチンです!

### おいしく減塩♪乳和食 **ミルク豚汁**

【材料：4人分】

- 豚肉こまぎれ …100g
- 人参 (いちょう切り) …1/4本
- 大根 (いちょう切り) …1/5本
- じゃがいも (乱切り) …2ケ
- ごぼう (ささがき) …10cm分
- しいたけ (スライス) …2ケ
- 厚揚げ (食べやすい大きさ)
- 小松菜 (1.5cm幅)
- サラダ油…適量
- だし汁…400cc
- にんにく…チューブ2cm
- 牛乳…200cc
- みそ…大さじ1



【作り方】

- ①油、にんにくを弱火で香りが出るまで炒め、Aを加えて全体に油がなじむまで炒める。
- ②だし汁を加えて煮る。
- ③煮えたら牛乳とBを入れ沸騰しないように煮る。
- ④最後にみそを入れて出来上がり。



豚汁用カット  
野菜を活用  
しても!



乳和食とは、減塩の物足りなさを  
乳の旨味でカバーした和食料理。  
カルシウムも沢山とれるよ!