



野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第6回 カラダ思いの塩分控えめお味噌汁

～デザイナーフーズ・ミソスープ～

<材料> (3～4人前)

ウド	1本	(214g)
ごぼう	1/2本	(200g)
人参	1本	(130g)
トマト	1個	(95g)
長ねぎ	1本	(80g)
ニンニク	1/2かけ	(大さじ1/2)
しょうが	1かけ	(大さじ1)
ごま油	大さじ1	
水	600ml	
お使いのダシ	適量	
味噌	大さじ1	
酢	大さじ1	

1杯(200ml)で塩分0.8g
お酢を入れてお味噌を減量☆



ニンニクとしょうがの香辛野菜入り
で風味豊かです。今回は千切りウドを
トッピングして季節香る一品に♪



<作り方>

- ① 野菜はよく洗い、ウドは皮を剥き、ごぼう、人参ともに斜め切りにする。
トマトはくし切りに8等分、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 大きめの鍋にごま油、ニンニク、しょうがを入れ火にかけ、香りが出たらウド、ごぼう、人参を炒め、油が回ったら水を入れる。沸騰してきたらダシと長ねぎを加え中火で3分煮る。トマトを加えて味噌を溶き入れお酢を入れる。

<調理のポイント>

- ・にんにくとしょうがを炒めることで香りと旨みが引き出されます。
- ・具材のお野菜は今回のレシピに限らず、旬のものや冷蔵庫の残りものでOKです。

ごぼうには食物繊維とオリゴ糖が含まれ、食物繊維+オリゴ糖+発酵食(今回はお味噌)の食べ合わせは腸内環境を整えてくれます。きちんと栄養素が吸収される腸に♪

トマトの旬は本来夏ですが、ハウス栽培等で寒暖の差がつく今の季節もとても美味しいです♪
体を冷やすトマトは寒い時期にはスープや炒めるなど加熱して食べるのもおすすめです。

野菜と塩のお話

日本人はナトリウムの摂取量が諸外国に比べて多いと言われています。高血圧を防ぐにはナトリウムの摂取量を減らすとともに、尿中排泄を促すカリウムの摂取も重要と考えられています。

食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (g) × 2.54
 ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む野菜を摂ることで、必要なカリウムを摂取でき、体内の余計なナトリウム(塩分)を排出することができます。また、カルシウムもナトリウム排出を助け、マグネシウムには血圧を上げるホルモンを抑える働きがあると言われています。

＜1日あたりの理想的な塩分摂取量＞

WHO：5～6g/日

厚生労働省：男性8g未満、女性7g未満/日

日本高血圧学会：6g/日

【塩を摂るのであれば天然塩がおすすめ】 ポイントはミネラル成分！

- ・食卓塩（食塩）：塩化ナトリウムの塩。イオン交換膜法を用いて工場で作られる。
- ・自然（天然）塩：カルシウムやマグネシウム、鉄やカリウム等ミネラル分を含み、太陽熱と風力を利用して作られる天日塩。

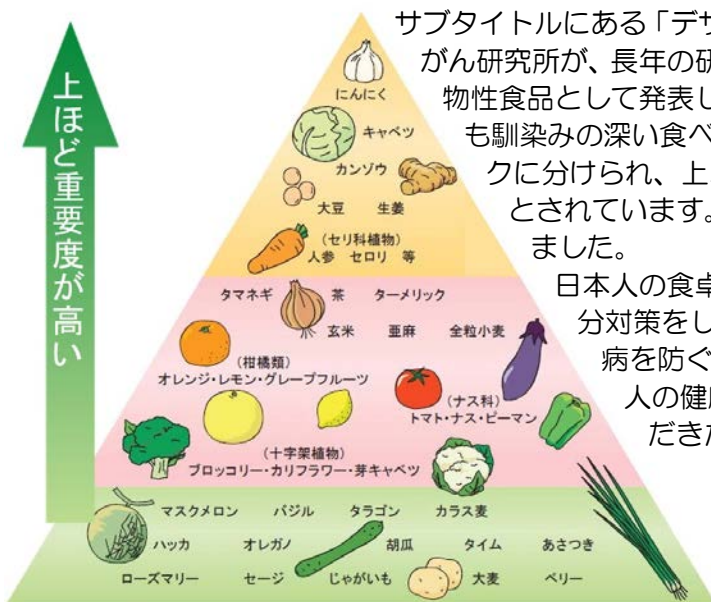
—ミネラルに意識しながら減塩を—

※どんなお塩も摂り過ぎは体によくありません

＜お味噌大さじ1杯の塩分量＞

減塩味噌（1.0g）＜白（1.5g）＜赤（2.3g）＜信州味噌（2.4g）

デザイナーフーズ計画とは



サブタイトルにある「デザイナーフーズ」とは、アメリカ国立がん研究所が、長年の研究に基づき、がん予防効果のある植物性食品として発表したものです。私たち日本人にとっても馴染みの深い食べ物です。ピラミッドは3つのランクに分けられ、上段に行くほどがんの抑制効果が高いとされています。今回のレシピもこれを意識してみました。

日本人の食卓に欠かせないお味噌汁。気になる塩分対策をしながら、免疫力を高めたり生活習慣病を防ぐ野菜や果物を上手に取り入れ、日本人の健康を支える一品として美味しくいただきたいですね。

No.06 2016年3月



内科・外科・心療内科・腎臓内科
わかば宮本医院