



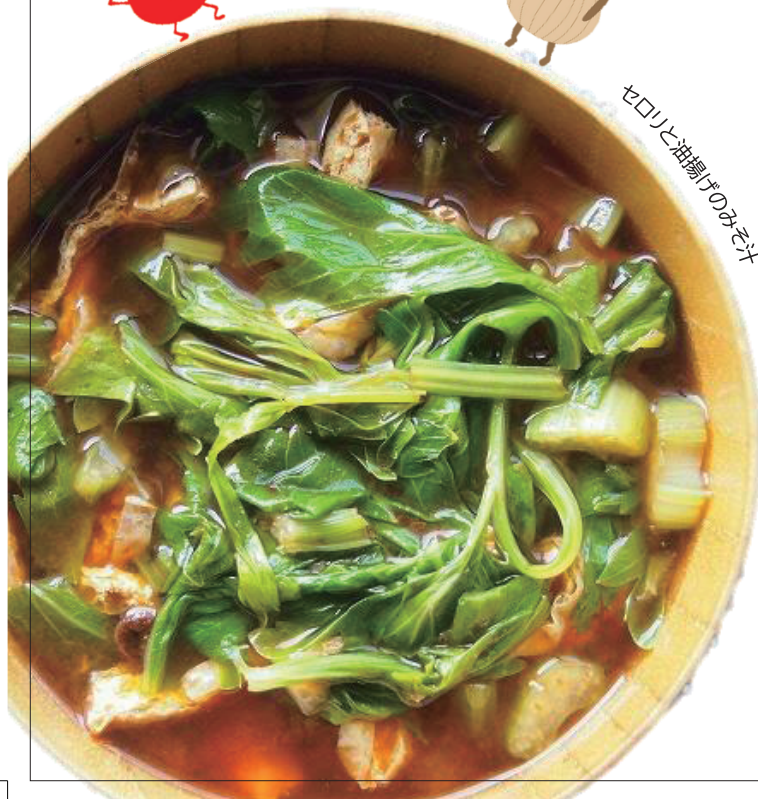
おろしれんこんのみそ汁



トマトとつきりみそ汁



おみそ汁? サラダ? ほろれん草



セロリと油揚げのみそ汁



アツキーニのびらりん・くるりん

野菜
おうち
レシピ

ぶんきょう
和食 野菜×みそ汁

作ってどいかに
食べてどいかに

<https://happyasai.org/festa2023/miso/>



料理レシピは
こちらから



自由に楽しむハピベジ流みそ汁の世界

シンプル派?



トマトびつくりみそ汁

野菜
70g 以上
(一食あたり)

具たくさん派?



酒粕入り根菜みそ汁

こんな
レシピ
あります



だしいらす
たんぱく質もとれちゃう
メインにもなるおかず風
1人分でも作りやすい
パンにも OK など

みそ汁〜一番身近な和食を毎日の食卓へ〜

みそとだしのおいしい魔法

みそ

何にでも合う赤、まろやかな白、パンチのある黒、材料に合わせてみそを変えたり、ブレンドしたり、バリエーションが広がります。



原料いろいろ
味わいいろいろ
色もいろいろ

だし

和食のおいしさのもとになるうま味たっぷりスープ。昆布、かつお節、煮干しなどからとるだしは、ひと手間かけたおいしさあり!



だしいらす
ピもありますよ

野菜とたんぱく質のとれる食品(魚・肉・大豆製品・卵など)が入った「具たくさんみそ汁」と「ご飯」の組み合わせ。さつと食べたい時におすすめです。



ほわ ほっ ふう〜

ばんきょう 和食

ひゃんちゃん☆みそ汁

これだけでよくない?!

具たくさんのおみそ汁

子どももおとなも食べやすい
みんな大好き野菜×みそ汁
とりづらい野菜もおいしく食べられる
手軽&気ラクに楽しめるみそ汁をハピベジ
サイトで紹介しています。(URLは表面参照)

食育
サポーターが
野菜摂取を
応援

ハピベジみそ汁レシピは しっかり野菜でみそは控えめ

区民の野菜摂取量向上を応援する、ぶんきょう野菜大使・野菜塾生ほか、文京区の食に携わる皆さんから寄せられたレシピたち。みその量(食塩相当量)に配慮し、おいしさや作りやすさを管理栄養士が検証しました。

野菜ってとりづらい...



野菜を「あともう1皿」

1日にとりたい野菜は**350g以上***おとな1人あたり
野菜摂取量の現状は、約280g。多くの世代で約70g(小鉢1皿分)の野菜が足りていません。材料を加熱するみそ汁は、野菜のかさが減るので、無理なくたっぷり食べることができる方法の1つです。

野菜を350g食べるには?

食事のキホンは「主食・主菜・副菜」です
食事は「主食・主菜・副菜」を組み合わせるとバランスがとれます。そして1日3食きちんと食べることで野菜350gをしっかりとることができ、必要な栄養素を補うことができます。健康を維持し、毎日元気に過ごすために大切にしたい習慣です。

食塩に気をつけて楽しみたい

みそ汁をはじめ、汁物の多い食生活は食塩をとりがちです。具をたっぷり入れて汁の部分減らす、汁物を毎食食べることは避けるなどの工夫で食塩のとり過ぎ防止につなげましょう。

●参考●食塩摂取の目標量(成人1人1日あたり)
*日本人の食事摂取基準(2020年版)より
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満



HappyVegetable 大作戦 HPへGO!

野菜を食べてしあわせになろう
HappyVegetable 大作戦(通称ハピベジ)は栄養バランスをととのえ、無理なくおいしく野菜生活を続けられる情報をお届けしています。

ハピベジHP



いい日本食
文京区健康推進課 電話 03-5803-1124

印刷物番号 G0223026