

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ～味噌は医者いらず～

味噌は豊富な栄養素を含み、その効果・効能から『医者いらず』と言われていることをご存知ですか？日本人には馴染み深い食品なので、毎日何かしらの形で食べている方も多いのではないのでしょうか。

老化予防・ダイエット効果・コレステロールの抑制・美肌効果などが期待される味噌を、日常生活で積極的に取り入れる方法として1番手軽なのがお味噌汁だと思います。カリウムが多い緑黄色野菜や海藻、いも類などを組み合わせるとナトリウムを外に排出する働きをしますので、味噌の塩分が気になる方はこの具をお味噌汁に入れるとよいと思います。

### 作り置きできて簡単！味噌玉でお味噌汁！

〈材料〉10杯分

- ・味噌 150g
- ・だしの素 8g
- ・乾燥した具材（ワカメ・とろろ昆布・油揚げ・麩・ネギなど）

〈作り方〉

- ①味噌とだしの素を混ぜ合わせ、10等分する
- ②ラップに1玉分の味噌とお好みの具材を乗せ、包んだらできあがり

※保存は冷蔵庫で1週間程度

☆食べる時は、味噌玉をお椀に入れお湯を注ぐだけ(150～200ml)



忙しい朝や、1人分のお味噌汁が欲しい時、お弁当のお供にもピッタリです。ぜひ作ってみてくださいね！！

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 0972-85-0539