

Q

みそ汁は塩分が多いから本当は食べないほうがいいのかな？って思いながら毎日みそ汁を食べています。毎日食べられる安心でおいしいみそ汁の作り方はないかしら？

A

外食や市販製品のみそ汁は、1杯食べると塩分2g前後。腎臓を守るためには1日の塩分を6g未満にしたいので、少し多いですね。ちよどいいみそ汁なら楽々達成できますよ。

## ▶市販の製品チェック！ 一般的に塩分は多いですが、減塩タイプもあります。

### 生みそタイプ



市販A:

2.0g/1食(18.1g)

栄養成分表示 1食(18.1g)当たり	
エネルギー 29kcal	炭水化物 3.1g
たんぱく質 2.4g	食塩相当量 2.0g
脂質 0.7g	(推定値)

市販B:

2.3g/1食(24g)

栄養成分表示 1食24g当たり	
エネルギー 44kcal	炭水化物... 5.8g
たんぱく質... 2.6g	食塩相当量... 2.3g
脂質... 1.0g	(この表示値は、目安です)

### ドライタイプ



市販C(減塩):




0.96g/1食(9g)

栄養成分表示 1食分(9g)当たり	
エネルギー 41kcal	
たんぱく質 1.4g	
脂質 1.0~3.1g	
炭水化物 3.3~5.4g	
食塩相当量 0.96g	

“ちよどいいみそ汁”  
をマスターしよう!

ちよどいいみそ汁の塩分濃度は0.8%、  
みそ汁1杯(150ml)あたりの塩分は1.2gがおすすめ。

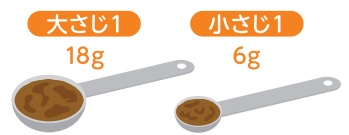
使いたいみその適切な量を計算してみましょう。

- 1 1杯分の水を計る:150ml 
- 2 だしをとる:かつお節をパックに入れてだしを作るとほぼ無塩でできます。(市販の無塩パックだしもあります) 
- 3 1杯分に適切なみその量を計る\* 

⚠ 塩分濃度はみその種類によって異なります。みそのパック裏に栄養成分表が記載されていますので確認してみましょう。

栄養成分表示 ●みそ 100g当たり	
エネルギー 169kcal	
たんぱく質 11.1g	
脂質 3.9g	
炭水化物 23.3g	
食塩相当量 11.7g	

⚠ みその場合、  
大きじ1=およそ18g  
小さじ1=およそ6g  
となるので、  
計量の際は注意しましょう。









\*例えば 塩分濃度が11.7%のみそ(11.7g/100gと表示してある)を使いたい場合:  
みその量は: 1.2 (おすすめの塩分量) ÷ 11.7 (使用するみその塩分量) × 100  
= 10.3gのみそ (約小さじ1.5杯) がちよどいい。

～計算が面倒! これを覚えて0.8%のちよどいいみそ汁を作ろう!～  
(1人分)だし汁150ml 100g中塩分が11~12g程度 約小さじ1.5杯 / 100g中塩分が10g程度 約小さじ2杯

## おいしく食べるそらまめヒント

### ◆具材アレンジでうま味UP

少しの工夫で具材の持つうま味を、より引き出すことができます。

- 焼ききのこ** うま味成分のグアニル酸がたっぷり。低温で10分焼くとうま味が活性化 
- 冷凍あさり** 冷凍するとうま味成分のグルタミン酸とイノシン酸が増加。生より長期保存可能 
- 豚肉とトマト** トマトのグルタミン酸、豚肉のイノシン酸 
- とろろ昆布** 昆布はグルタミン酸の王様 
- 豆乳** クリーミー感やまろやかさUP 
- すりながし(とろろ)** とろみで味がまとわりつく 

### ◆盛り付けも工夫して見て!

器の大きさや盛り付け方によって印象が変わります。



### ◆ちょい足しで薄味をカバー

忙しい時でも楽に味を調整できるチューブの薬味もおすすめです。

- ・生姜 ・みょうが ・青じそ ・ゆず ・とうがらし ・パクチー ・もみじおろし

