

INOKUCHI

いのくち栄養だより



Vol. 3

Nutrition News from Inokuchi

2012年7月発行



皆様、こんにちは。蒸し暑い気候が続きますが7月に入り、梅雨明けが待ち遠しい季節がやってきましたね。

今回で栄養だよりも3回目の発行となりました。

皆様とのお話しの中で、この栄養だよりを楽しみにして下さっている方がいらっしゃることにとても嬉しく感じております。

今後とも内容の充実に向けていきますので、よろしくお願いします。

✿栄養指導室 松田・大下✿

みそ汁

実験レポート!!!



先日、スーパーで**インスタントのみそ汁**を買い占めて、実験を行いました♪
どんな実験をしたかと言いますと。。。。

■実際に塩分濃度計を用いて、塩分濃度を測定しました!!!■

↳1日の塩分量である6g未滿の範囲内でみそ汁を飲むにはどうしたらよいかを実験しました。

✿目的✿

インスタント（生みそタイプ）のみそ汁を利用する方に、調味みその量をどのくらいに調節すると塩分が少なく、おいしいみそ汁になるかを調べることを目的とする。

◎一般的な塩分濃度 { みそ汁 : 0.6~0.8%
吸物 : 0.6%

井口医院の給食では、毎朝のみそ汁の塩分濃度は、0.5%ですが、とてもおいしいです。

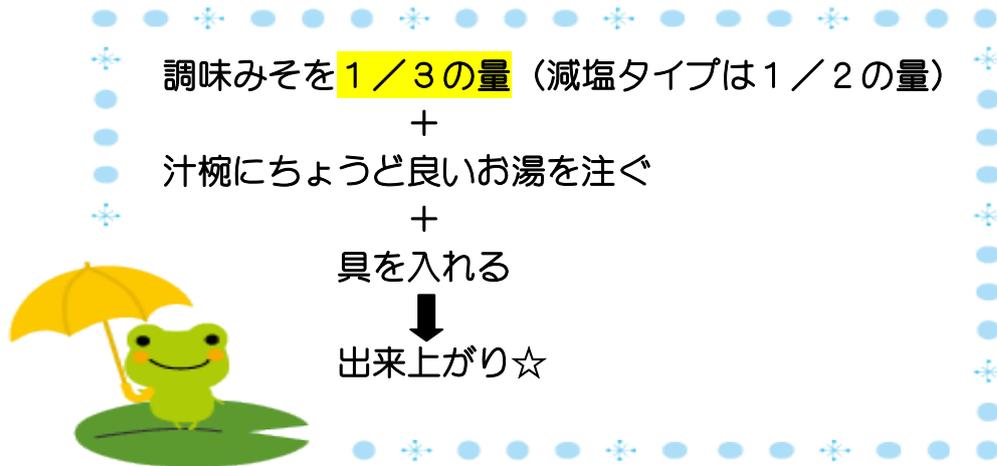
今回は、この 0.5%の塩分濃度を基準にみその量を調節しました!



実験結果

インスタント（生みそタイプ）のみそ汁は、パッケージに書いてある作り方通りに作ると、**塩分濃度 1.1～1.3%**（食塩相当量：1.8～2.1 g）になりました。減塩タイプのみそ汁は**塩分濃度 0.8%**（食塩相当量：1.3 g）となり、普通タイプに比べてやはり、減塩になっています。

◆塩分濃度が**0.5%**（食塩相当量：0.6 g）になるようにするには・・・

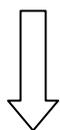


まとめ



今回、実験して私たちのおススメは。。

●減塩タイプのみそ汁（調味みそ半量＋湯＋具）が一番おいしかったです！！



なぜかと言いますと、

減塩タイプの方は、普通タイプより**だしの旨味**が効いていました。そのため、減塩ですがそれを感じさせないよう、おいしく作ってあります。

おいしく、減塩！で一石二鳥ですよ♪

インスタントのみそ汁にもたくさん種類があり、それぞれ色々な特徴がありました。今回の結果をご覧になって、普段の食生活に上手に取り入れてもらえたら、私たちも嬉しく思います。



<お知らせ>

ご希望であれば、ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測定いたします。

お持ちの際は、よく混ぜたみそ汁を約 50 ccほど密封容器に入れて、外来栄養指導室までお持ちください。