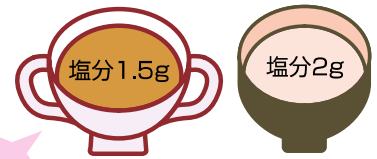


# すぐできる減塩のヒント

## 2 みそ汁編

みそ汁やスープには1杯に1.5~2gくらいの塩分が含まれます。薄味にしても1gくらいは塩分が含まれますので、汁物の回数を減らしましょう。

インスタントのみそ汁は1杯分塩分2g以上の商品もあります。半分量で作ってみてはいかがでしょうか。



1日に1杯まで

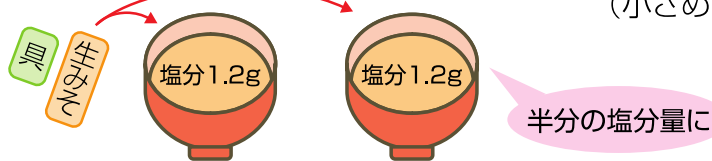
みそ汁、すまし汁、スープ

※女子栄養大学出版部  
改訂第8版  
市販加工食品成分表  
某メーカーE食品の場合

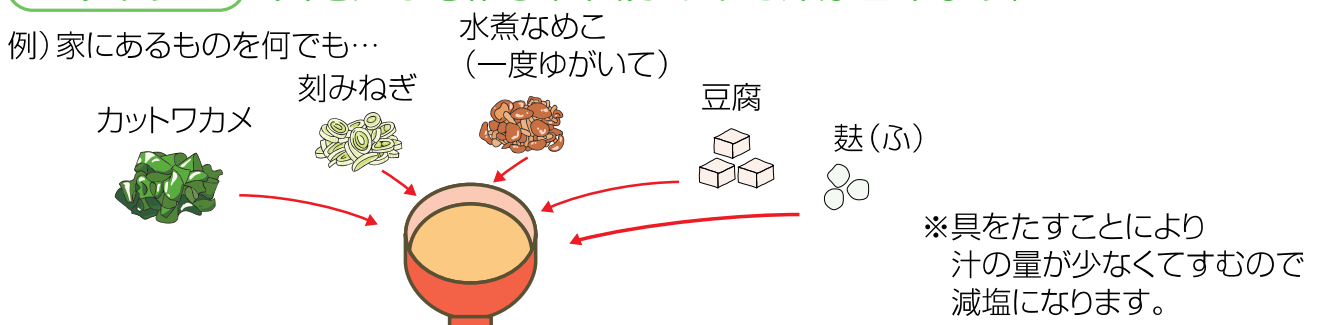
### 1食全部飲むと…



### ステップ1 1袋を2回に分けて使う ※濃いめの味が好きな方はお湯の量を少なめに! (小さめの器で作ると良い)



### ステップ2 具をたして作る(2人分のみそ汁が出来ます)



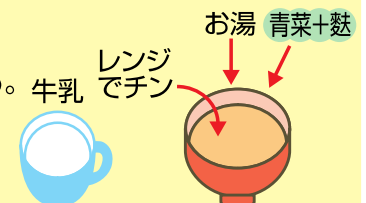
### ステップ3 更にもうひと工夫

~こんな飲み方はいかがですか~ (☆お湯の代わりに牛乳を使っては…)

#### 牛乳入りみそ汁 (2人分) <コクが出るので、少ない味噌でもおいしく飲めます。>

=材料=	
即席みそ汁	1袋(21g)
牛乳	1カップ
湯	160cc
麩	少々
ゆでたほうれん草	40g

- (作り方)
- ①即席みそ汁を2つの器にあける。
  - ②カップに牛乳を入れ、レンジであたためる。
  - ③①に、牛乳と湯を注ぎ入れ、よく混ぜ、麩・ゆでたほうれん草を入れる。



品名	栄養価	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
1食分21gのみそ汁		35	2.9	0.9	22	2.4
牛乳入りみそ汁		93	5.5	4.6	139	1.3

塩分が減らせて  
カルシウムもアップ!!

※女子栄養大学出版部  
改訂第8版市販加工食品成分表  
某メーカーE食品の場合