

みそ新聞

発行者

尾崎若葉

みそは、日本人の食生活には欠くことのできない大切な商品なんだね！

日本型食生活とみそ汁 日本人は昔から、日本の気候風土に合った米(ごはん)を主食として食べてきました。ごはんを中心に、魚や肉、野菜、海苔、豆類などのさまざまな食品をおかずとして組み合わせるのさ、栄養バランスにすぐれた理想的な食生活です。このような食事を生活は「日本型食生活」と呼ばれ、日本の伝統として大切にされています。みそ汁を食べると、豆類である大豆と野菜や海苔などを一度にとることができ、ごはんにたりない栄養素をおぎなうことができます。みそ汁は、「日本型食生活」になくならないものといえるでしょう。

わたしの家で使っているおみそ



山門みそ
鹿児島県特産



このみそで
具だくさん
とん汁
や、



とうふと
わかめ
のみそ汁

を作ります!

私は母の作る
とん汁が大好きです!
好きな具は、コンニャクとぶた肉♡

みそと健康

みそのおもな栄養素は？みそのおもな原料の大豆には、たんぱく質が豊富にふくまれています。たんぱく質は、わたしたちの体(筋肉や血液など)をつくるもとになり、子どもの成長にはかかせない栄養素です。

みそ汁は塩分が多いの？みそ汁おわん一ぱい(百五十ミリリットル)に使用するみそ(十五グラム)の中には、約一、二グラムの塩分がふくまれています。一品の料理としては、塩分量は少ないほうです。さらに、みそ汁に野菜などの実をたくさん入れることにより、塩分は体の外に出て行きやすくなるため、あまり塩分を心配する必要はありません。



ごはんは左、汁ものは右に置くのが、伝統的な配ぜんのしかたです。はしを右手に持った場合、汁ものをこぼしにくいなどの理由から、長い歴史のなかで自然と定まったともいわれています。

みそ汁は右、ごはんは左という配ぜんのきまりは、昔から現代に受けがれてきたのね。

社説

身近にあるみそを知ることができ、よかったです。配ぜんのきまりは昔から受けがれてきたものとおどろいた。