

## ◆味噌汁で健康生活！◆

和食に欠かせない調味料といえば「味噌」です。大豆を発酵させてつくる味噌には、大豆たんぱく質の1つであるグルタミン酸が多く含まれています。このグルタミン酸には、肥満予防の効果があるという研究が進んでいます。他にも、味噌汁を飲む回数が多い人は胃がん死亡率が低くなるという調査結果もあり、味噌に含まれる脂肪酸エステルが、胃がんなどの発がん性を抑制するといわれています。このように、味噌はたくさんの健康効果が期待されています。



カリウムを多く含む食材

- ・海藻
- ・いも
- ・野菜

うまみ成分でもあるグルタミン酸とだし汁、カリウムを多く含む食材を組み合わせた味噌汁は、減塩してもおいしく、栄養バランスの良いおかずになります。

忙しい朝でも簡単に作ることができる味噌汁で、みなさんも健康生活を始めませんか？

## 「ふくいの食育推進企業」取り組み紹介！

【キョーセイ株式会社】(越前市)  
従業員にバランスのあるものを食べてほしいとの思いから、20年以上毎日、「具沢山味噌汁」の無料提供を実施しています。野菜、アサリ、豆腐など、毎日違う具を楽しんでもらえるように工夫しています。



「ふくい100彩ごはん」認定  
(福井県健康福祉部健康政策課)

【西川電業株式会社】(福井市)  
「長生き味噌汁」の提供を行っています。製氷皿に赤味噌・白味噌・タマネギ・リンゴ酢を混ぜ合わせた味噌玉をつくり、ストックしているため、お椀や紙コップに味噌玉と具材を入れてお湯を注ぐだけで、従業員が好きなタイミングで簡単に食べることができます。



## ◆おいしくSDGs！地産地消◆

12



福井のコレ旬  
ブロッコリー

ブロッコリーとツナの  
カレーマヨネーズグラタン



## 材料(2人分)

ブロッコリー	1/2株
ツナ	1缶
カレー粉	大さじ1/2
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ4
卵黄	1個分
パン粉	適量

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茎は皮をむき、食べやすい大きさに切って、固めに茹でる。
- ② ボウルに、カレー粉、マヨネーズ、卵黄を泡立て器で混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えてのばし、よく水気を切ったツナをほぐし入れる。
- ③ ①を②で和える。
- ④ 耐熱器の内側にオイルを薄く塗り、③を盛り付け、パン粉を振りかけてトースターで焼く。(焼き目がつく程度に)

(レシピ作成/ふくいの食育リーダー 池田雅直)