

TAKE
FREE

みそ通信

11月号
2015

発行元
株式会社
大源味噌

9月吉日 大源味噌本店が

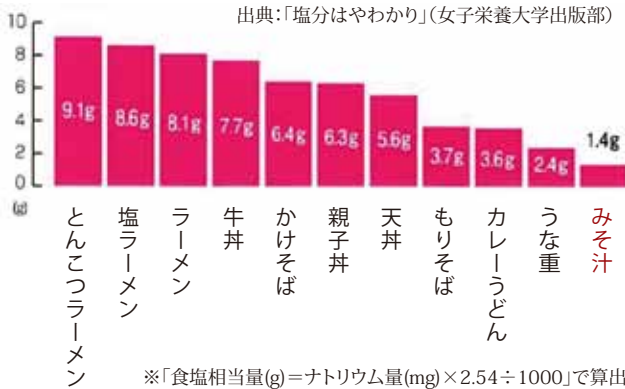
リニューアル
オープン
しました！

味噌で
心豊かな
人作り



新しくなった店内で、商品もより見やすく
快適にお買い物できるようになりました。
これからもよろしくお願いたします。

2Fに美味しいお味噌汁が食べれる
小さなMISOカフェを新設予定。
健康・安心・安全をテーマに
ランチやカフェメニューをご提供します。
(2016年OPEN予定)



ご存じですか、**外食の食塩相当量**
ラーメン、牛丼などは外食の定番メニュー
ですが、意外に知られていないのがその塩
分量「とんこつラーメン」は1杯で
9.1g、みそ汁の1.4gと比べると
6倍以上もの塩分が含まれています。

「みそ」の塩分は調味料の中では少ないほう
家庭で使われている調味料の中で
最も食塩相当量の多いものは「食
塩」。これは当然とはいえ、意外
と思えるのが2位の「固形コンソ
メ」と3位の「顆粒風味調味料」。
以下「即席みそ(粉末)」や「しよ
うゆ類」が続ぎ、一般の「みそ」
は9位に入っています。塩分が多
いと思われる「みそ」ですが、
調味料ランキングでベスト10に
は1種類しか入っていません。

調味料の塩分ランキング	塩分相当量(g)
①食塩	99.1
②固形コンソメ	43.2
③顆粒風味調味料	40.6
④即席みそ(粉末)	20.6
⑤トウバンジャン	17.8
⑥うすくちしょうゆ	16.0
⑦こいくちしょうゆ	14.5
⑧しろしょうゆ	14.2
⑨たまりしょうゆ	13.0
⑩米みそ赤色辛	13.0
⑪さいしこみしょうゆ	12.4
⑫米みそ淡色辛	12.4
⑬豆みそ	10.9
⑭麦みそ	10.7
⑮カレールウ	10.7
⑯ハヤシルウ	10.7

みそと塩分の話 あなたは誤解をしておいませんか？

塩分を気にしている人のみそ汁の作り方

●旨味を引き出す「だし」効果



みそ汁の塩分を減らしたい方
は「だし」をしっかり取ると
良いでしょう。だしの旨みで、
みその量が少なくても十分美
味しいみそ汁に仕上げてくれ
ます。

●たんぱく質の多い具を使う



たんぱく質を多く含んだ卵な
どを具として入れるのも塩分
を抑えるよい方法です。実験
によると高たんぱく質の餌を
与えたラットは塩分濃度の低
い食塩水を好むことがわかっ
ているそうです。

●カリウムの多い具を使う



カリウムを摂取すると、塩分は
体外に排出されやすくなりま
す。ですから、カリウムの多い
緑黄色野菜や芋類、キノコ類、
海藻類などと組み合わせれば、
塩分取り過ぎの不安も解消され
ます。