

シニア世代こそ食物繊維をしっかりとりう

具たくさんみそ汁



【材料】 (2人分)

人参	20g
大根	40g
ごぼう	40g
さつまいも	40g
えのきたけ	40g
小松菜	40g
カットわかめ	..	2g
だし汁	300cc
みそ	12g
オリーブオイル	..	小さじ1 (4g)

【作り方】

- ① 人参、大根はいちょう切り
ごぼうは縦半分にし斜めに薄切り
さつまいもは半月切り
小松菜、えのきたけは3cm長さに切る。
- ② わかめは水に入れてもどす。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、人参・大根・ごぼう・さつまいもを入れ中火で煮る。
- ④ ③の野菜が煮えたら、えのきたけと小松菜を入れる。
- ⑤ 野菜が煮えたら、水けを絞ったわかめを入れ、火を止めてみそを加え、再び火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ お椀に盛り、オリーブ油をかける。

【なぜシニア世代に具たくさんみそ汁なの？】

- ・年齢を重ねると①腸内細菌のバランスの変化、②排便に関わる筋力の衰え、③口腔内の変化(噛む力が弱くなるなど)などが起こります。これにより、便秘になりやすくなります。
- ・みそ汁は、野菜を柔らかく多く食べることができ、水分も取れるので、便秘予防になります。
- ・また、適度の油の摂取は排便をスムーズにするので、今回はオリーブ油を少し加えました。
- ・すべての世代で、野菜料理の1品として具たくさんみそ汁はおすすめです。