

報道関係者各位

2019年1月21日

味の素株式会社

「ほんだし[®]」による「うちのみそ汁」応援プロジェクト！家族の健康を応援する「医師が考案！“体調管理みそ汁”レシピ」！

風邪・インフルエンザ流行シーズン到来！
医師が考案！冬を乗り切る“体調管理みそ汁”レシピを大公開
万全でありたい受験生や年末年始忙しかった方にピッタリ！
具材のチカラを活かしたみそ汁で家族の健康を応援

味の素株式会社（社長：西井孝明 本社：東京都中央区）はこの度、「うちのみそ汁」応援プロジェクトとして、くみそ汁の5つの「家族応援効果」※のうち、「家族を『健康』にできる」をテーマに、「医師が考案！冬を乗り切る“体調管理みそ汁”レシピ」を実施します。

「ほんだし[®]」は、香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽においしく仕上げることができます。「ほんだし[®]」は、「うちのみそ汁」応援プロジェクトを通じて、最も身近な和食のひとつである「みそ汁」の良さを生活者のお悩み解決の観点で改めてお伝えし、いまの時代ならではの「みそ汁」の価値を再認識していただくために活動を展開しています。

今回、「うちのみそ汁」応援プロジェクトでは、体調管理が難しくなる時期にピッタリの、医師で料理家の河埜玲子氏考案・“体調管理みそ汁”レシピを発表いたします。

冬は一般的に乾燥しやすくウイルスの活動が活発になる中で、年末年始のイベントや受験勉強などで生活が乱れがちなため免疫力が低下し、ウイルス性の風邪にかかりやすくなるなど、体調が悪化しやすいと医師・河埜玲子氏は指摘します。

これからのシーズン、多くの家庭を悩ませるインフルエンザや風邪対策にピッタリのみそ汁、受験シーズンを間近に控えた受験生がラストスパートに打ち込みやすくするためのみそ汁、年末年始で忙しかった方がほっと一息つけるみそ汁のレシピをご紹介します。

忙しい現代社会において、どのご家庭でも当たり前の存在になっているみそ汁だからこそ、さらに手軽においしく健康的な「うちのみそ汁」を作ることができるように、そして日本全国に笑顔が増えるように、「ほんだし[®]」は一層応援します。

医師が考案！“体調管理みそ汁”レシピ大公開！

体調管理は万全に！



免疫力に欠かせない
たんぱく質とビタミンの
バランスみそ汁

のどの調子が
良くないときに



のどにやさしい
かぼちゃのみそ汁

ラストスパートの
受験生へ

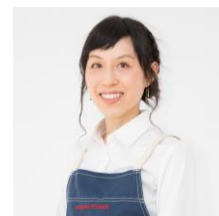


糖がエネルギーになり
代謝を助ける
大豆のみそ汁

忙しい時期を
乗り切りたい人へ



中国では漢方薬にもなる
長芋のみそ汁



河埜 玲子氏

医師（済生会松坂総合病院に勤務）・料理家・キッズ食育マスタートレーナー。7歳の娘を持つ医師。

■今年の冬は風邪を引きやすい？寒暖差がもたらす免疫力の低下

今年の冬は例年よりインフルエンザの流行が早いといわれています。医師・河埜玲子氏によると、乾燥しておりウイルスが蔓延している環境で、不規則な生活が続くなど、乱れた食生活を送っていると免疫力が低下し、風邪を引きやすくなるということです。それゆえ、症状が出る前、悪化する前に風邪を予防し、免疫力を正常に保つ努力をすることが重要です。

■体調管理にみそ汁をおすすめする理由

医師・河埜玲子氏によると、風邪ウイルスに負けない抵抗力をつけ、風邪を予防するには、栄養バランスの取れた食事が大切といえます。特定の食べ物や栄養素で、風邪を予防できると証明されているものはありませんが、栄養不足の状態では免疫力が低下するので、バランス良く食べ、特にビタミン・ミネラルや身体を作るたんぱく質が不足しないようにすることを心がけましょう。

栄養バランスを整えるためには、おかずを何品も用意しなければいけないと思われがちです。しかし、たんぱく質（お肉・お魚・大豆製品など）とたっぷりの野菜をいれたみそ汁とごはんを一緒に食べれば、それだけで献立の栄養バランスが整います。みそ汁は、火を通すことで野菜のかさが減るので、無理なくたくさんの野菜が食べられます。また柔らかく煮ることで消化や吸収が良くなり、からだも温まるというメリットもあります。

また、野菜のビタミンは茹でた時に一部が水に溶け出てしまいますが、みそ汁なら汁に溶け出たビタミンも一緒に摂ることができます。このように、一品で栄養バランスが取れる具沢山のみそ汁は、体調管理におすすめなのです。

■医師が考案！“体調管理みそ汁”レシピ大公開！

今回は、体調管理にピッタリのみそ汁に加え、受験生にうれしいみそ汁や年末年始に忙しかった方が一息つけるみそ汁のレシピを医師・河埜玲子氏に考案していただきました。

■“体調管理みそ汁”レシピ：その1 ～体調管理は万全に！～

ビタミン・ミネラルやからだを作るたんぱく質を欠かさずバランスよく摂ることが、体調管理には何より大切です。1杯で簡単にバランス良く栄養が取れるレシピをご紹介します。

「緑黄色野菜と鮭の石狩汁風みそ汁」

《調理法》

- ① 生鮭は一口大に切る。にんじんは厚さ約5mmのいちよう切り、ブロッコリーは小房に分ける
- ② 鍋にA、生鮭、にんじんを入れて中火にかける。沸騰したらふたをして弱火にし、火が通るまで7～8分煮る
- ③ ブロッコリーを加え、2～3分煮て火を通し、味噌を溶き入れる

《ポイント》

- ・鮭×緑黄色野菜：免疫力に欠かせないたんぱく質とビタミンが摂れ免疫を正常に保つ
- ・にんじん、ブロッコリー：βカロテンは粘膜を健康に保つ働きがありウイルスの体内への侵入を予防することが期待できる



材料/調理時間（4人前/15分）

- ・生鮭 2切れ（160g）
- ・ブロッコリー 100g（花蕾のみ。約1/2株）
- ・にんじん 1/2本（100g）
- A 水 600cc
- A「ほんだし[®]」 小さじ山盛り1
- A 酒 大さじ1
- 味噌 大さじ2

■“体調管理みそ汁”レシピ：その2 ～のどの調子が良くないときに～

のどの粘膜を保護する働きを持つ、βカロテンを含むかぼちゃを使ったレシピを紹介します。のどの調子がよくないときは、あまり刺激を与えないように通常よりゆるめにする、のどごしの良い豆腐をチョイスするなど工夫を施しましょう。

「大根おろしとかぼちゃのみそ汁」

《調理法》

- ① 玉ねぎは薄切り、かぼちゃは約2cm角に切る。大根は皮をむいておろし、手で軽く水分を絞った状態で150g用意する
- ② 鍋にA、玉ねぎ、かぼちゃを入れて中火にかけ、沸騰したらふたをして弱火にし、火が通るまで7～8分煮る
- ③ 味噌を溶き入れる。器に盛り付け、大根おろしを添える

《ポイント》

- ・大根おろし：抗炎症作用があると言われており、のどの痛みを緩和する食材として知られている
- ・かぼちゃ：のどの粘膜を健康に保ち、免疫を正常に保つβカロテンが豊富



材料/調理時間 (4人前/15分)

玉ねぎ 1/2個 (100g)
かぼちゃ 200g
大根おろし 150g (おろして水気を切った状態で)
A水 600cc
A「ほんだし®」 小さじ山盛り1
味噌 大さじ2

■“体調管理汁”レシピ：その3 ～ラストスパートの受験生へ～

受験シーズンを間近に控えた受験生へ、ラストスパートにピッタリの栄養満点みそ汁レシピをご紹介します。連日連夜の勉強が続き「疲れたな」と感じたときは、バランスよく且つ手軽に栄養を摂取できるみそ汁と、消化の良い白米などの糖質と一緒に摂取することがおすすめです。

ファーストフードや菓子パンなどをよく食べる若者に不足しがちな鉄分やたんぱく質中心に補い、バランスよく手軽に栄養補給ができ、食べ盛りの若者にも満足度の高いみそ汁レシピを紹介します。

「ツナとアボカドのみそ汁」

《調理法》

- ① ツナ缶は油を切る。アボカドは種を取り、皮をむいて約2cm角に切る。大豆(水煮)は水気を切る。小松菜は3cm長さに切る
- ② 鍋にAを入れ強火にかける。沸騰したら1を入れて中火で1～2分ほど煮、味噌を溶き入れる

《ポイント》

- ・ツナ (マグロ)：(脳の発達や機能の向上に効果があると期待されている) オメガ3脂肪酸が含まれる
- ・大豆：糖がエネルギーになるための代謝を助けるビタミンB1を含む
- ・アボカド：栄養価が高く、エネルギー補給にも最適で、満腹感も長続きする



材料/調理時間 (4人前/15分)

・ツナ缶：小2缶 (1缶70g)
・アボカド：1個
・大豆(水煮) 150g
・小松菜 1/5束 (75g)
・A水 600cc
・A「ほんだし®」 小さじ山盛り1
・味噌 大さじ2

コラム：受験生へ医師より一言アドバイス！

受験生は日頃から栄養バランスを心がけ、必要な時にはきちんと休み、適度に糖質を補給することがもっとも大切です。

鉄分やたんぱく質を摂取してもすぐに疲れが回復するというものではありません。

脳は糖質をエネルギーとして使用するので極端な糖質制限などはせずに、炭水化物もしっかり摂るようにしましょう。



■「体調管理みそ汁」レシピ：その4 ～忙しい時期を乗り切りたい人へ～

年末年始に忙しかった方には、中国では漢方薬として利用される長芋を使ったみそ汁レシピをご紹介します。

「長芋と豆腐のみそ汁」

《調理法》

- ① 長芋は皮をむいてすりおろし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。いったん取り出し、スプーンで混ぜ、さらに電子レンジで2分加熱し、混ぜる。※ラップはかけなくて良い
- ② 鍋にAを入れて中火にかける。沸騰したら豆腐を入れて温め、味噌を溶き入れる
- ③ 1をスプーンで食べやすい大きさにすくって落し入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、青ねぎの小口切りを散らす



材料/調理時間 (4人前/15分)

- ・長芋 200g
- ・豆腐 200g
- ・青ねぎの小口切り 10g
- ・A水 600cc
- ・A「ほんだし®」 小さじ山盛り1
- ・味噌 大さじ2

《ポイント》

- ・すりおろした長芋×豆腐：柔らかくて食べやすく、疲れた内臓に優しい消化の良い組み合わせ
- ・長芋：消化促進・滋養強壮効果が高い

■「ほんだし®」商品概要



香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、「香り高く一番おいしい」和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽においしく仕上げることができます。「ほんだし®」の他にも、「お塩控えめの・ほんだし®」「毎日カルシウム・ほんだし®」「ほんだし® いりこだし」など全8種類の中から、用途に合わせてお選びいただけます。

「ほんだし®」商品サイトURL：<https://www.ajinomoto.co.jp/hondashi/products/>

■「うちのみそ汁」応援プロジェクト詳細

「うちのみそ汁」応援プロジェクトは、「ほんだし®」による、あまりにも当たり前の存在になってしまっているみそ汁の良さを、生活者のお悩み解決の観点でお伝えし、いまの時代ならではの価値を再認識していただくための取り組みです。

「うちのみそ汁」応援プロジェクトでは、「全国みそ汁10,000人調査」(<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru/enquete/>)を通じて明らかになった、みそ汁に期待されている価値を5つの「家族応援効果」に分類し、それらの効果について順次掘り下げ、それぞれの効果について広めていき、実感しやすい形としてお伝えしていく予定です。次回、“家族との時間を増やす”をテーマに、「お事汁（おことじる）」にまつわる情報を紹介いたします。

※くみそ汁の5つの「家族応援効果」

1. 子どもの「成長」を感じられる
2. 家族の「健康」に役立てられる
3. 家族との時間を増やす
4. 自分や家族のルーツを再認識できる
5. 家族の絆を再認識できる

「うちのみそ汁」応援プロジェクト公式サイト：

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru>

《専門家プロフィール》

河埜 玲子氏

医師・料理家・キッズ食育マスタートレーナー。7歳の娘を持つ医師。

滋賀医科大学医学部卒業。現在は済生会松坂総合病院にて麻酔科・健診科に勤務。

医師として臨床に携わるなかで、身体と心の健康のためには、毎日の食事がいかに大切かを痛感。今、まさに子育て中である自身の経験から、働くママを応援するため料理家として活動をスタート。身近な食材を使った簡単、時短レシピを提案している。ブログや著書『忙しい人のための“一品で”栄養バランスが取れるレシピー女性医師が教える体と心が喜ぶ食事』（SBクリエイティブ）などでレシピを紹介。



〈資格〉

人間ドック認定医

人間ドック健診情報管理指導士（人間ドックアドバイザー）

麻酔科認定医