

貝だくさんの味噌汁



かつて、味噌汁は地元で取れた多くの野菜、肉、魚など貝だくさんでした。地元の食材を使い愛情こもった料理こそが、安心・安全や地産地消、健康づくりにつながります。

いま一度貝だくさんの味噌汁を食卓へ。

「貝だくさんの味噌汁運動」を県民運動として展開します。

貝だくさんの味噌汁の効用

- ・ 食料自給率向上
- ・ 安心安全の確保
- ・ 健康づくり
- ・ 医療費軽減

味噌汁と健康

米飯に味噌汁は日本人の食卓に不可欠です。

味噌は、畑の肉といわれる大豆が原料。良質なタンパク質が多く、とくに米のタンパク質には少ない、リジン、スレオニンといったアミノ酸が多く栄養価値が高いです。

汁物パワーで代謝をアップ&リラックス

温かいみそ汁を食べると胃が落ち着き、食べすぎを防止します。また、体全体が温まりリラックスできる上、代謝もアップします。

貝だくさんの味噌汁は、野菜をふんだんに使用しておかず感覚で楽しみましょう。