



えいようだより 6月号

第143号

発行 令和6年
静岡県立総合病院
栄養管理室

「味噌」の秘密



古くから日本人の食生活を支えてきた伝統食品、味噌。近年の「腸活」※1ブームで発酵食品としての期待が高まっています。また、味噌は料理に風味やコクを増すだけでなく、食材を柔らかく仕上げてくれる万能調味料です。塩分が高いことが難点ではありますが、味噌の特徴を理解してうまく使えば、塩分を摂り過ぎることなく料理の幅を広げてくれるでしょう。

※1 腸活：腸内環境をより良い状態にするための活動（主に食事・運動）

味噌の種類

原料による分類

米味噌…米、大豆、塩が原料。白味噌も米味噌の一種。国内生産の8割を占める。

麦味噌…麦、大豆、塩が原料。中国、四国、九州地方を中心に生産される。

豆味噌…大豆、塩が原料。中京地方を中心に生産される。

色・味による分類と塩分含有量の比較

仕上がりの色は原材料の種類や製造工程の違いなど、様々な条件により異なる。

辛さ加減は食塩の量と「麴歩合」により決まり、麴歩合が高いほど甘くなる。

▶大さじ1(18g)あたりの食塩相当量を比較してみましょう

※参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)



甘味噌 …1.1g
(白味噌、西京味噌)



減塩味噌 …1.9g



淡色辛味噌…2.2g



赤色辛味噌…2.3g



色の濃いものほど塩分が高い傾向がありますが、正確な塩分含有量は商品の成分表示を確認しましょう。「減塩味噌」も使用量には要注意！塩分が高いものはコク出し程度に少量ずつ使うことをおすすめします♪

今月のレシピ 西京焼き

《材料～2人分～》

- ・季節の白身魚切り身 2切れ
- ・西京味噌 大さじ3
- ・みりん 大さじ1

味噌床

(一人分の可食量)

- 約60g
- 小さじ1と1/3(8g)
- 小さじ1(6g)

病院食では
サワラを使用



《作り方》

- ①白身魚はキッチンペーパーなどで水分をふき取る。
 - ②西京味噌、みりんを混ぜ合わせた「味噌床」に魚を一晩漬ける。
 - ③表面の味噌をふき取り、魚焼きグリルで様子を見ながら6分程度、軽く焼き色が付くまで焼く。
- ※フライパンの場合は少量の油を引き、両面を焼きましょう。

1人分 エネルギー:118kcal たんぱく質:12.9g 脂質:6.0g 炭水化物:4.0g 食塩:0.6g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。