

船橋産は **ここで買えます!**

農産物直売所

ふなっこ畑

船橋市行田3-7-1
TEL. 047-439-3061
営業時間 9:30~18:00
定休日 火曜日



船橋漁協直売所

三番瀬 みなとや

船橋市日の出1-22-1
(船橋漁港内)
TEL. 047-434-0668
営業時間 10:00~15:00
定休日 火・水曜日、その他(お問合せください)



ふなばし朝市

船橋大神宮等で船橋産の野菜や魚介類などを販売します。

日程はお問合せください。

TEL. 047-436-2473
(ふなばし朝市委員会事務局)

船橋漁港の朝市

船橋漁港で水揚げされた魚介類などを漁港で販売します。

毎月第3土曜 9:00~11:00

TEL. 047-433-1125
(船橋漁港の朝市事務局)

健康や食事の相談は

● 中央保健センター

TEL. 047-423-2111
(北本町1-16-55保健福祉センター内)

● 西部保健センター

TEL. 047-302-2626
(本郷町457-1西部消防保健センター内)

● 東部保健センター

TEL. 047-466-1383
(薬円台5-31-1社会福祉会館内)

● 北部保健センター

TEL. 047-449-7600
(三咲7-24-1北部福祉会館内)

その他、みそ汁や船橋産食材に関する情報は

<http://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryuu/004/p043088.html>



忙しいお母さん・お父さんへ

子育てや仕事で忙しく、手作りがよいとはわかっていてもなかなかできないこともありますよね。そんな時はお惣菜などをうまく活用しながらも、みそ汁だけは作ってみませんか。ひとつ手作りがあただけで食卓の雰囲気は変わります。みそ汁は家庭の味、ぜひ家族に伝えてください。



作成: 船橋市 健康政策課
発行: 平成28年3月

参考文献: 日本人の食事摂取基準(2015年) 策定検討会報告書等

ふなすこみそ汁

船橋の食材で健やかになる
具たくさんみそ汁



具をたくさんにすれば、汁が少なくなって **減塩** に。

具たくさん = 1杯に2種類以上 & 合わせて50g以上の具

船橋産はいいことづくめ

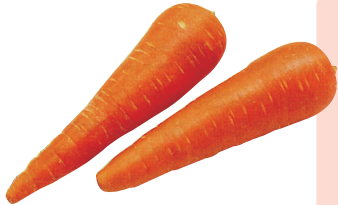
みそ汁の具に最適!

船橋産ブランドの農水産物



小松菜

カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維…栄養たっぷりの小松菜は、毎日食べたい優秀食材!カルシウムも鉄も、ほうれん草より多く含まれます。下ゆで不要なものも便利!



にんじん

カロテンの含有量はピカイチ!
船橋のにんじんの出荷量は全国でもトップクラス。にんじんとしては全国で初めて特許庁の地域団体商標登録を受けた「船橋にんじん」は、青臭さが少ないのが特徴です。

あさり・ホンビノス貝



低カロリーで高たんぱく、鉄などのミネラルも豊富な貝類は、旨味もたっぷりです!
ホンビノス貝は砂抜きの作業せずに調理可能です。

スズキ等 さかな



良質なたんぱく質が豊富。また、魚の油はDHAやEPAが含まれており、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患予防効果が報告されています。

枝豆

ビタミンB₁、カリウム、鉄などが豊富なほか、たんぱく質も含む野菜です。
船橋の枝豆は、新鮮さが一目でわかる葉付きのほか、調理しやすい袋入りもあります。



海苔

ビタミンA・C・B群やヨウ素、食物繊維が豊富。昆布に含まれるグルタミン酸をはじめとした旨味成分が含まれています。
三番瀬の海苔は風味・香りがよいのが特徴です。



Let's cooking!

基本的な具たくさんみそ汁の作り方

1人分の目安 (人数により調整して下さい)	だし汁	お椀1杯	①鍋にだし汁を入れて火にかける。 ②具を入れて煮る。(根菜や貝類は火にかけてすぐ、葉物や海藻類は煮立ってから) ③みそを溶きいれ、火を止める。
	具	50g以上	
	みそ	小さじ1~2 (みその種類による)	

●船橋産はいいことづくめ

●朝の一杯は金メダル

《子ども》

《定年以降》

●野菜たっぷりですべて健康&美肌アップ

《働き盛り期》

ふなばし健やかプラン21

ふなばし健やかプラン21

ふなばし健やかプラン21

朝の一杯は 金メダル!



朝ごはんは 元気の源!

朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正解率が高かったり、体力・運動能力が高くなる傾向があるという調査結果があります。(平成24年全国学力・学習状況調査)

ごはんのみそ汁に、卵または納豆、魚などのたんぱく質がそろえばバランスのよい朝ごはんです。



汁物をつけると、朝ごはんも食べやすく。

朝ごはんは 熱中症予防にも!

寝ている間は大量の汗をかきます。朝ごはんを取らなかつたり、菓子パンやヨーグルトだけで済ませて活動すると、一時的に体内のナトリウムが不足し、熱中症のリスクが高まることもあります。

朝のみそ汁は、寝ている間に失われた水分とナトリウムの補給になります。



熱中症予防といっても塩分の摂り過ぎは禁物。具たくさん・うす味を心がけて!

おすすめ具材!

Let's cooking!

小松菜と卵 プラス たんぱく質が入るので、+おにぎりでバランスGOODな朝ごはん!

具
(2人分)

小松菜 1/3把
卵 2個



だし汁を火にかけ、煮たったら小松菜を入れる。火が通ったらみそを溶き入れ、卵を割り落とし、好みの加熱加減で火を止める。

海苔と貝

海苔も貝も旨味たっぷりなので、かつお節等でだしをとる必要がありません。

具
(2人分)

あさり 120g程度
(又はホンピノス)
焼き海苔(全型) 1枚



鍋に水とあさりを入れて火にかける。あさが開いたらみそを溶き入れ、海苔をちぎって入れる。

野菜たっぷり 健康 & 美肌アップ



メタボ、高血圧、糖尿病…あらゆる生活習慣病の予防・改善に!

野菜に豊富に含まれている食物繊維は、血圧やLDLコレステロールの改善効果が示唆されており、心筋梗塞や脳卒中、循環器疾患、糖尿病等の発症に予防効果のあることが認められています。

さらに野菜には、カリウムや葉酸、ビタミンA・Cなどの生活習慣病予防に効果がある栄養素がたっぷり!



塩分が増えてしまつては逆効果。具たくさんにして汁の量を減らすほか、みその量は控えめにしうす味を心がけましょう。血圧が高めの方は、汁物は1日に1杯程度に。

美白やハリ、うるおい…野菜を食べるほど美肌に!

野菜は、皮膚の正常保持に働くビタミンAや、コラーゲンの合成をサポートするビタミンCなどの美肌に関係のある栄養素や、腸内環境の改善が期待できる食物繊維を豊富に含みます。

また、貧血になると顔色が悪くなることも。鉄分が豊富に含まれる小松菜や枝豆を食べ、顔色もいきいきと!



腸内環境の改善は、免疫にも関係しています。

Let's cooking!

枝豆 枝豆はカリウムや鉄、ビタミンB1など栄養満点!

具
(2人分)

ゆで枝豆(さやつき)
100g程度
玉ねぎ 60g
わかめ 適量



だし汁を火にかけ、煮たったら玉ねぎを入れる。火が通ったらわかめ、さやからむいた枝豆を入れ、みそを溶き入れる。

野菜いっぱい豚汁 様々な食材が入ることで旨味が一段とアップ!

具
(2人分)

にんじん、小松菜、大根、
里芋など好みの野菜
豚肉 40g



鍋に油を入れ熱し、豚肉と根菜類を入れ炒める。だし汁を入れ、具材に火が通ったら葉物野菜、みそを溶き入れる。

おすすめ具材!!

手軽に天然だし

- お茶パックにかつお節・昆布を入れる
- 小さめの煮干を選んでそのまま具材に