

＼ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダのミカタ

ーヘミング栄養通信ー

2026 11

温かい一杯に栄養ぎゅっと！汁物の上手な活用法

11月を迎え、朝晩の寒さが増し、温かい汁物がおいしく感じられる季節になりました。
汁物は、具材や味付けを工夫することで、栄養バランスを整えるのに役立ちます。
今回は、毎日の食事がもっと楽しくなる汁物の魅力をご紹介します！



知って得する！ 汁物の豆知識

豆知識1 汁物は野菜を食べるチャンス！



野菜は加熱するとかさが減り、
食べやすくなります。みそ汁やスープに
野菜を加えて、手軽に摂取量を増やしましょう。

豆知識2 だしのうま味を活かして、おいしく減塩！



だしのうま味を効かせると、みその量を
控えてもおいしく食べやすくなります。
また、汁には塩分が溶け込んでいるため、
具だくさんにして汁の量を控えるのもおすすめです。

豆知識3 具材を変えれば栄養もプラス！



豆腐や卵、肉などを加えると、
たんぱく質も補えます。いろいろな食材を組み合わせてみましょう。

豆知識4 カラダもポカポカ！



野菜の色・香り・味に注目！ファイトケミカルって？

ファイトケミカルは、野菜や果物に含まれる植物由来の成分です。植物が紫外線や外敵から
身を守るために作り出すもので、私たちの健康維持にも役立つと考えられています。
水に溶け出すものもあるため、スープやみそ汁の具材にし、汁ごと食べるのがおすすめです！

身近なファイトケミカルについて

カロテノイド



にんじんやかぼちゃ、
トマトなどのオレンジや赤の
色に含まれます。

β-カロテン、リコピン など

ポリフェノール



なすや紫キャベツ、
玉ねぎなどに含まれます。

アントシアニン、ケルセチン など

含硫化合物



玉ねぎやにんにく、長ねぎなどの
香りや辛味に含まれます。

アリシン など

ファイトケミカルにはさまざまな種類があり、活性酸素による細胞へのダメージを抑える『抗酸化作用』
を持つものもあります。野菜の色や香り、味にも注目しながら、毎日の食事に取り入れてみましょう！
さまざまな食材を楽しみながら、健康的な食生活につなげていきましょう。