



以下が入っている味噌汁の栄養バランスについてコメントください。

味噌、たまねぎ、油あげ、豆腐、しめじ、白菜、にんじん、わかめ、ブロッコリー、オリーブオイル、ごま

ソース

<p>具材の組み合わせごとに解説！味噌汁の栄養についてご紹介</p> <p>delishkitchen · 1</p>	<p>[PDF] かんたん おいしい レシピ 2 - がん研究振興財団</p> <p>fpcr.or · 2</p>	<p>食について - 南阿蘇村立白水小学校</p> <p>es.higo.ed · 3</p>	<p>3件をもっと見る</p>
---	--	---	-----------------

回答

この味噌汁は非常に栄養バランスの良い組み合わせです。各具材の栄養価と全体的なバランスについて解説します。

主要な栄養素

タンパク質

豆腐と油揚げが良質なタンパク質源となります¹。これらは体の組織を作り、修復するのに重要です。

炭水化物

たまねぎ、白菜、にんじんなどの野菜が適度な炭水化物を提供し、エネルギー源となります。

脂質

油揚げ、オリーブオイル、ごまが健康的な脂質を提供します。特にオリーブオイルは心臓に良い不飽和脂肪酸を含んでいます。

ビタミンとミネラル

- にんじんはビタミンAが豊富
- 白菜とブロッコリーはビタミンCが豊富
- わかめはヨウ素やカルシウムが豊富¹
- しめじはビタミンDとB群が豊富

栄養バランスの特徴

1. **食物繊維が豊富:** 野菜、きのこ、海藻類が豊富な食物繊維を提供し、消化を助けます。
2. **抗酸化物質が豊富:** にんじん、ブロッコリー、白菜などの野菜が抗酸化物質を提供し、体を酸化ストレスから守ります。
3. **ミネラルバランスが良好:** カリウム（野菜類）、カルシウム（わかめ、ごま）、マグネシウム（ごま）などのミネラルがバランス良く含まれています¹。
4. **低カロリー:** 具材の多くが低カロリーな野菜であり、全体的にヘルシーな一品となっています。
5. **うま味成分が豊富:** 味噌と具材のうま味成分が相まって、満足感のある味わいを提供します。

この味噌汁は、様々な食材を組み合わせることで、栄養バランスに優れた一品となっています。特に野菜や海藻類を多く含むことで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、健康的な食事の一部として最適です。

共有 書き直す 削除 編集 ...



動画を検索 +

画像を生成する +

関連

- どの具材が栄養的に最適ですか +
- 味噌汁に含まれるカリウムの役割は何ですか +
- マグネシウムが含まれる具材はどれですか +
- リンが含まれる具材はどれですか +
- 味噌汁に含まれるカルシウムの量はどれくらいですか +