

スマイルエイジング強化月間

わたしの おいしく減塩 味噌汁づくり チャレンジ

2025



スマイルエイジングの「食事」では、「食べようやぁ！3食バランスよく食事を楽しむ市民」を目指しています。食に関心を持ち、調理体験をする機会を増やすため、味噌汁チャレンジを実施します。スマイルエイジングとは、笑顔（＝スマイル）の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく（＝エイジング）ことです。

○ 応募期間

2025.11.1 SAT ~ 11.30 sun

○ 公募対象

市内在住・在勤・在学の方 ならどなたでも！

※園児・小学生は保護者のサポートOK！



スマエジちゃん

○ 応募方法

【STEP1】 味噌汁をつくる（下記の要件を満たすこと）

応募要件

1. 1人分に野菜・きのこ・海藻・いも類をいずれか合わせて 70g以上（片手に乗るくらい） 使用しているもの
2. 天然だしを取ること（1人分150ml程度）

★だしの旨味を効かせていつもの味噌の使用量より減らすことができます。
簡単なだしの取り方は、裏面をご覧ください。

【STEP2】 出来上がった味噌汁を撮影する

【STEP3】 電子申請にて応募、または応募用紙に必要事項を記入し写真を添付して、来所、メールにて提出

電子申請はこちら



○ 申込み・
問合せ先

山陽小野田市健康増進課

電話：(0836) 71-1815

Email：hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

住所：山陽小野田市大字鴨庄94番地

応募者の中から抽選で記念品を贈呈します！

（記念品の発送を持って発表と替えさせていただきます）

わたしの味噌汁づくりチャレンジ

【写真添付欄】

応募要件：下記の2つの要件を満たすこと

1. 1人分に野菜・きのこ・海藻・いも類を
いずれか合わせて70g以上（片手に乗るくらい）
使用すること
2. 天然だしを取ることで
（だしの旨味を効かせることでいつもの味噌の使用量より
減らすことができ、減塩することができます。）

出来上がった味噌汁の写真
を添付してください



要件は満たしていますか？（チェックを入れてください）

- ☐ 1人分に野菜・きのこ・海藻・いもなど70g以上使用しました。
- ☐ 天然だし（かつお・昆布・いりこ）で旨味を効かせることで、
味噌の使用量を減らしました。（減塩につながることができました。）

氏 名					
住 所	〒 —				
連絡先	☎ （ ） —				
年齢区分 ○をしてください	幼・保育園児	小学生	中学生	高校生	その他

※当選された場合、ご連絡いたします

※応募いただいた際の個人情報については、わたしの味噌汁チャレンジに関連する事務にのみ使用し、適正に管理します。

天然だしの簡単な取り方



←かつおと昆布だしの取り方
詳しくはこちら



材料

- ・かつお節 5g
- ・昆布 5cm角
- ・水 1カップ(200cc)

かつおと昆布で

作り方

耐熱容器にかつお節、昆布、
水を入れラップをしないで
電子レンジ（600W）で約2分
加熱し、茶こしでこす。



材料

- ・煮干し

粉末煮干しだしでカルシウムUP！

作り方

煮干しの頭と内臓を取り除き（苦みが気にならない方はその
ままでOK!）、フードプロセッサーにかけて粉末にする。
多めに作って冷蔵庫で保管♪
水600ccに大さじ1程度でおいしい煮干しだしに。
煮干しを丸ごと摂取するのでカルシウム摂取量が増えて、
骨粗しょう症予防にもつながります！