

# 12月22日 スープの日

12月22日は、「いつもフーフー」でスープの日です。

スープは肉や野菜などさまざまな素材の栄養素がひとつに溶け込んでおり、世界中で幅広い世代に愛されている料理のひとつです。海外ではスープは飲むものではなく「食べるもの」として定着しており、なかには、ナイフとフォークを使って具を切り分け、ソースをつけて食べるものもあります。日本では明治時代に広まり、初めは病人が栄養をつけるための食事として、次第に洋食文化の広がりとともに人気が高まったといわれています。

「世界3大スープ」として、フランスの魚介類をふんだんに使った「ブイヤベース」、ロシアのビーツという赤い野菜と牛肉などをじっくり煮込んだ「ボルシチ」、タイの南国の暑気を払う香味野菜の効いた「トムヤムクン」があります。

スープは食塩を多く含むため、汁ばかりを飲まないように注意しましょう。食塩をからだから排出するはたらきのある野菜やたんぱく質の多い肉や豆類などを加え、バランスの良い具たくさんスープにして、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

