



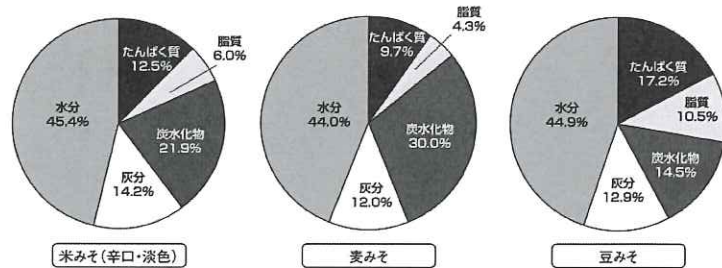
二月は朝夕の寒さが厳しい季節。和名で「如月(きさらぎ)」とも言いますが、寒さのために更に着物を重ねて着るので「衣更着」という説もあるそうです。食事をしっかりと摂り、身体の中からも温めて、猛威を振るうインフルエンザにも負けないようにしましょう。



◀ 味噌は医者いらず ▶

味噌の原料に含まれる大豆は、発酵によって大豆にはない、又は、あっても少量のアミノ酸やビタミン類が多量に生成され、栄養価はさらに優れたものになっています。また、大豆のたんぱく質は酵素によって分解されて水溶化されその一部はアミノ酸となります。その中には生命を維持するために不可欠な必須アミノ酸8種類すべて含まれます。

みその種類別主な栄養素



◀ 味噌が消化吸収されやすいわけ ▶

大豆のたんぱく質は普通の加熱調理では消化吸収が悪いという難点があります。しかし、味噌として製造されると大豆たんぱく質が酵素によって加水分解されて約60%が水分に溶け、約30%がアミノ酸になります。また、炭水化物はブドウ糖になって消化吸収されやすくなります。

◀ 味噌の効用 ▶

味噌汁を飲む頻度が高い人はいろいろな効果があると研究されています。

①がんのリスクを下げる

胃がん、乳がんへの効果が発表されている

②生活習慣病のリスクを下げる

味噌汁の具に入れる野菜や芋類に多く含まれるカリウム、海藻に含まれるマグネシウムが煮汁に溶けだし、余分な塩分を体外へ排出する働きがある

③老化防止

熟成過程で抗酸化力を高める物質が生まれる

【大豆に含まれる7つの有効成分】



◀ 味噌の塩分はどれくらい? ▶

味噌に含まれる塩分は、全て水分に溶けた形で存在します。味噌の種類や麹の種類・量によっても塩分量は異なります。

米甘みそ6.1%、米淡色辛みそ12.4%、米赤色辛みそ13.0%、麦みそ10.7%、豆みそ10.8%

味噌に含まれる塩は、単に味を左右するだけではなく、熟成過程での発行微生物の増殖や代謝・酵素作用をコントロールするうえで欠かせません。有害雑菌を抑制する働きもします。

※同じ塩分量でも食塩水そのものよりも、味噌から摂取する塩分の方が血圧の上昇を抑えられるとともに、味噌に含まれる成分によって腎臓や心臓などの臓器障害が軽減されることがわかってきています。

◀ 味噌を手軽にとれるおすすめレシピ ▶

①味噌汁

手軽に味噌汁を食べたい方におすすめなのが「味噌玉」
味噌大さじ1をラップに広げ、だしの代わりに、カツオ節かとろろ昆布、味噌汁の素や加熱済み具材を置き包み結んでおくだけです。冷凍もできます。
食べたい時にお椀に入れてお湯を注ぐだけ！とても便利です。

②炒め料理

③焼き物(肉や魚を漬け込んで)

④煮物

⑤和え物(胡麻和え・酢味噌和えなど)

⑥そのまま食材につけて



※味噌などの発酵食品は加熱すると菌は死滅してしまいます。

ぐつぐつ沸騰は好ましくありません。火を止めてから入れると香りも引き立ちます。ただし、味噌炒めなど強い加熱を要する調理では「コク」を生み出します。



特別養護老人ホーム 竜ヶ浜荘

栄養士 五十嵐・川口・中川

TEL 462 — 2600

