

栄養科だより

至誠堂総合病院

栄養科発行

2024年6月1日

-388号-

もうすぐ梅雨です。

新緑のさわやかな季節でしたが、夏日などの暑い日が多く、暑さにまだ慣れていない身体には、厳しい五月でした。これまでの季節感とはだんだん違ってくるようです。

六月になり、後半は嫌な梅雨になります。

暑さにジメジメが加わり、食欲が低下する時期ですが、さっぱりとしたものだけでなく、香味野菜や調味料など工夫してしっかりと食べるよう心がけましょう。水分補給も忘れずに。

また、食品の管理にも十分に注意し、調理したものは早めに食べるようにしましょう。

味噌は生活習慣予防の

パワーがいっぱい!!

江戸時代には「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」ということわざが生まれたほど、味噌は人々の暮らしに欠かせない存在でした。「味噌の三礎(さんそ)」という言葉には、味噌には「味の素」「命の素」「美の素」が含まれており、健康と美容に効果があるという意味が含まれています。ほかには、味噌汁の底力を讃えることわざがたくさんありますよ。

【味噌の力】メラノイジン

味噌は、大豆と麹、塩を加えて発酵させてつくられますが、発酵・熟成の過程でだんだんと色が濃くなり、赤褐色に変化していきます。これは、主にアミノ酸と糖が反応することで起こる「メイラード反応」というもので、「メラノイジン」という褐色の物質ができます。この「メラノイジン」は、強力な抗酸化作用があると、にわかには注目を浴びている成分です。味噌を使わない人は、一日一杯の味噌汁からスタートしてみてください。これだけでも味噌の効果を十分に得られます。

こんなにある 味噌の効用!!

コレステロールを低下させ動脈硬化を予防

味噌の主原料である大豆に含まれているタンパク質、食物繊維、レシチン、サポニンには体内のコレステロールを低下させ、血管の弾力性を保持し、動脈硬化を防ぐ働きがあり、脳梗塞、心筋梗塞などを予防する働きがあると言われています。

味噌でガン予防

味噌汁を食べる頻度が高い人ほど、胃ガンによる死亡率が低いことが分かっています。大豆に含まれる有効成分は、さらに肝臓ガン、乳ガン、大腸ガンなども予防すると言われています。

胃潰瘍防止効果

味噌汁を毎日飲んでいる人は、飲んでいない人に比べて、胃潰瘍の出現率が少ないという調査結果もあります。味噌の麹や酵母、乳酸菌に含まれる酵素には、消化を助ける働きがあります。

味噌で健康&美肌効果

紫外線は女性にとってはシミソバカスの原因ともなる大敵です。味噌に含まれる遊離リノール酸にシミやソバカスの原因であるメラニン合成を抑制する作用があります

味噌で疲労回復

味噌の細胞に含まれるビタミンB12は造血作用を促し、神経疲労を防止する効果があります。疲労回復やストレス解消に味噌汁や味噌料理が役に立ちます。

意外と少ない味噌の塩分

カリウムの多い素材を使うことによって、塩分を体外に排出する働きが得られると言われています。味噌の塩分が気になる人は、味噌汁に限らず、味噌料理にもカリウムの多い、ニンジン、ゴボウ、サトイモ、ほうれん草、小松菜、ワカメ、ヒジキなどと組み合わせてください。

消臭効果

味噌には肉や魚の臭みを消す働きがあるとされています。上手に臭みを消して、同時に旨味のエッセンスを引き出すという、一石二鳥の働きが期待できます。

味噌の抗酸化作用

原料の大豆に含まれるサポニンと褐色色素(メラノイジン)には過酸化脂質の生成を防止する効果があります。マウスによる医学的な実験では、肝臓内の過酸化脂質の増加を抑制することが確認されています。

放射能も除去

味噌には放射能物質を除去する効果があるとされ、1986年のチェルノブイリ原発事故以降、チェルノブイリやヨーロッパ諸国への味噌の輸出が急増しました。