

ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部
9月の月齢
満月 9/6
下弦 9/13
新月 9/20
上弦 9/28

日本人の長寿の秘密 味噌

おふくろの味・味噌汁



「ごはん、みそ汁、漬物」といえば、日本の食の御三家です。味噌は、約千三百年前に中国から伝わったとされ、日本人の食生活に欠かせない発酵調味料です。手前味噌という言葉があるように、以前は家庭で手作りするのが普通でした。おふくろの味はこの郷土食の強い味噌からきたといってもよいでしょう。

優れたタンパク源

味噌は日本人の食生活で、たんぱく質を補う大切な役割を持っています。味噌は、カリウムの多い陰性な大豆をよく煮て陽性化し、塩のナトリウムの陽性と、時間や重死の陽性を加えて、肉や卵、牛乳に近い食品に加工されたものです。しかも麴を加えることによって乳酸菌や酵母といった約百六十種の微生物が働き、たんぱく質をアミノ酸に分解するので、大変消化吸収のよいたんぱく源となります。たとえば大豆のたんぱく質の吸収率は八十パーセントぐらいですが、味噌になると百パーセント吸収されます。さらに味噌は、肉の七分の一のカロリーで同量のたんぱく質が摂取できます。

日本人の主食である米には、必須アミノ酸リジンの含有量が少ないのですが、「畑の肉」といわれるほど必須アミノ酸の多い大豆が原料の味噌にはリジンが豊富に含まれるので、「ごはんに味噌汁は必須アミノ酸の摂取源として抜群の組み合わせとなります。」

老化防止に大豆発酵パワー

また、味噌の中には大豆がもつ豊富なビタミンやミネラル、食物繊維といったさまざまな栄養素が生きています。醤油と違い、味噌の場合は大豆の皮も使ったため、皮に含まれるサポニンやリノール酸が血管を軟らかくし、高血圧や心臓病、動脈硬化を予防してくれます。さらにビタミンEやレシチン、褐色色素のメラノイジンにはすぐれた抗酸化作用があり、老化やがんの原因といわれる過酸化脂質を抑えてくれます。

さらに大豆の芽に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た働きを持ち、更年期障害特有の、のぼせの症状を和らげたり、中高年以降に起きる骨粗しょう症を予防することが、東北大学の久保一良教授によって報告されています。欧米人に比べ日本人に乳がんや大腸がん、前立腺がんが少ないのは味噌に代表される大豆製品の恩恵といえるでしょう。

頭脳強化食・味噌

朝はすべての細胞が空腹状態にあり、朝一杯の味噌汁は胃腸を刺激し、ぜん動運動を高め目覚めさせます。味噌には多くのブドウ糖が含まれており、細胞に吸収されてエネルギーに変わるので、活力がみなぎります。また、味噌には、脳細胞の活性化に役立つグルタミン酸や神経伝達に欠かせないアセチルコリンの原料となるレシチン、脳の栄養になるブドウ糖を完全燃焼させクリーンなエネルギーをつくる



ビタミンB群、脳細胞の酸化を防ぐビタミンEなどが多く、総合的に脳を活性化してくれます。

味噌の解毒作用

味噌の中にはメソオニンというアミノ酸があり、強肝作用があるといわれています。昔、キセルに味噌汁を通して掃除していたことから「タバコのヤニ（ニコチン）は、味噌汁を飲めば消える」と言い伝えられています。味噌汁はタバコ好きの方の薬といえます。

また、お酒を飲んだあとの味噌汁の味は格別ですが、これはアルコールが酸化して生じるアルデヒドという酒毒を味噌が分解してくれるからです。特にしじみの味噌汁はより強肝作用が高まります。

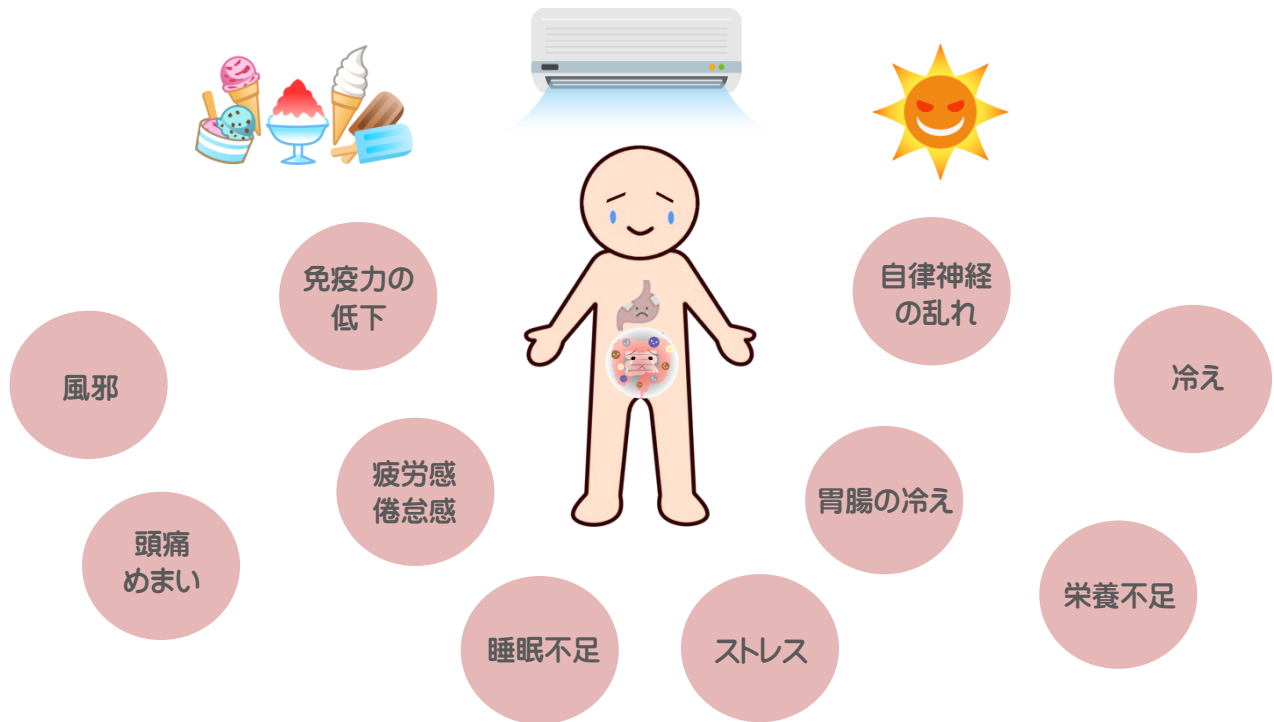
味噌で医者いらす

以前、故・平山雄博士（当時、国立がんセンター研究所所長・疫学部長）によって、味噌汁を毎日飲む人は、飲まない人に比べて胃がんの発生率が低いという結果が発表され話題になりました。他にも味噌に乳がんの発生を抑える働きがあることも明らかにされています。さらに、味噌の微生物は腸内の有害菌の増殖を抑え免疫機能を高めるなど、胃腸の活性化にも役立ちます。

味噌も、他の食べ物と同様に身土不二で自分の住む土地で作られた味噌が体にいいのですが、もし購入するなら添加物不使用で原材料にこだわった伝統的製法のものを選んでください。

夏の疲れを持ち越さない！秋バテ予防

夏場に冷たいものを摂りすぎたり、エアコン等で体を冷やしすぎると自律神経が乱れ、食欲不振、倦怠感、消化器系の不調など様々な症状となってあらわれます。また、胃腸が冷えると消化吸収力が落ち、体に必要な栄養が吸収できなくなり、不調が長引きます。そこでおすすめなのが、体の中からあたためる穀物や根菜を使ったドリンクです。



秋バテ予防におすすめ！

～体の中からぽかぽかに～



玄米の甘味が胃腸にやさしく吸収力抜群。

浅炒り玄米スープレシピ

300g 2,160 円 (税込)

原材料：無農薬玄米



完全栄養食玄米を丸ごと摂取できます。

玄米ミクロン

100g 1,296 円 (税込)

原材料：無農薬玄米



サポニンが血流を改善し体を温めます。

ごぼう茶

80g 1,944 円 (税込)

原材料：有機ごぼう

秋バテ対策は体の内と外から温めることが大事！

ぬるめのお風呂で半身浴・軽い運動・質のよい睡眠

秋バテ予防(夏バテ解消)に必要な栄養素

たんぱく質(大豆など) **体の抵抗力 UP**

生命維持に不可欠な栄養素

疲労(酸化)でダメージを受けた細胞を修復

ビタミン B1(玄米など) **疲労回復ビタミン**

炭水化物の糖質をエネルギーに変える

ビタミン C(緑黄色野菜など) **免疫力の強化**

体内に蓄積できないので、毎日少しずつ摂取が必要

カルシウム(大豆など) **筋肉の働きに影響**

発汗や排泄、ストレスなどで特に不足しがちなミネラル

マグネシウム(海藻、ゴマなど) **血圧・体温調節・疲労回復**

不足しがちなミネラル・カルシウムとのバランスが重要

クエン酸(梅干しなど) **食欲増進・疲労回復**

日本の伝統食が
なよりの
予防食！

