



内側から整える、美と健康の味噌習慣 毎日の食生活にお味噌汁を取り入れよう♪

最近、お味噌汁を飲んでいますか？忙しい毎日、お味噌汁を飲むことが少なくなっている人もいませんか。実は、お味噌汁の味噌には、私たちの健康をサポートする栄養素がたくさん入っています。今回は、味噌の効果についてご紹介します♪



味噌の主要な栄養成分とその効果

身体あらゆる部分を作るのに必要なたんぱく質

味噌の原料である大豆には、良質なたんぱく質が豊富。体内でつくれない9種類の必須アミノ酸もすべて含まれています。

腸内環境を整える食物繊維

腸内環境を整えて便通を促すほか、善玉菌を増やし、コレステロールの吸収を抑える働きもあります。

肌や髪の毛などを維持するビタミンB群

糖質・脂質・たんぱく質の代謝を助け、エネルギーの産生や、肌・髪・爪などの健康維持に役立ちます。

強力な抗酸化作用を持つビタミンE

強い抗酸化作用を持ち、体の酸化ダメージを防ぐほか、細胞膜の健康維持や悪玉コレステロールの抑制にも役立つとされています。

エストロゲンに似た働きをする大豆イソフラボン

加齢とともに減るエストロゲンを補う働きがあるイソフラボンは、更年期の不調をやわらげ、骨粗しょう症の予防にもつながります。

コレステロールの吸収を抑制する働きがあるレシチン

細胞の代謝を助け、血管を健康に保つ働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

健康的な体作りに役立つサポニン

レシチンと同様、コレステロール値を低下させる働きがあり、また、抗酸化作用や、脂質の代謝を促進する働きがあります。

強力な抗酸化作用があるメラノイジン

メラノイジンは味噌が熟成する過程で生まれる褐色色素で、これには強力な抗酸化作用が含まれているため、生活習慣病の予防が期待できます。

味噌の健康効果

糖尿病予防

コレステロール値の抑制

老化の抑制

骨粗鬆症予防

がん予防

美白・美肌効果

麹によって変わる効果

味噌は原材料の麹により、塩分量や成分も異なり、栄養価も変わってきます。



米味噌

<原料>

大豆・米麹・塩

美白効果を狙いたいなら、美白に有効な成分が多く含まれる米麹を使った米味噌を。

麦味噌

<原料>

大豆・麦麹・塩

塩分を抑えめにしたいなら、香りと甘みが強く塩分控えめの麦味噌を。

豆味噌

<原料>

大豆・豆麹・塩

骨を強くしたいなら、大豆イソフラボンが多い豆味噌を。

豆知識

お味噌汁は塩分を摂りすぎる？

「お味噌汁は塩分が多いのでは？」と心配される方もいるかもしれません。ですが、実は1杯あたりの塩分は約1.3gと控えめです。気になる方は、体内の塩分吸収を抑制してくれるカリウムを多く含む野菜や、塩分の排出を助ける海藻類を具にすれば、より安心して取り入れられます。



味噌の栄養素を最大限に引き出すために・・・

加熱しすぎに注意しましょう。味噌に含まれるアミノ酸やビタミンなど一部の栄養素は熱に弱いものが含まれています。味噌の乳酸菌は50℃以上で、酵母は70℃以上で死滅します。お味噌汁を作る際は、火を止めてから、味噌を加えましょう。このひと手間で、味噌が持つ栄養価を効果的にとることができます♪

裏面で、栄養バランス重視のおすすめお味噌汁の具材を確認しましょう♪

栄養バランス重視のおすすめお味噌汁の具材

毎日のお味噌汁で「たんぱく質」「ビタミン」「食物繊維」をバランスよく取るために、以下の具材ペアがおすすめです。冷蔵庫にあるもので簡単にできる組み合わせも多いので、ぜひ今日のお味噌汁に取り入れてみてください。

たんぱく質×食物繊維



豆腐×わかめ

血圧が気になる人に
おすすめの定番組み合わせ



納豆×ねぎ

腸内環境を整え、
疲労回復効果も



豚肉×ごぼう

毎日の疲れが取れやすく、
お腹もスッキリ

たんぱく質×ビタミン



鮭×ほうれん草

抗酸化作用で
元気な体づくりに役立つ

たんぱく質×ビタミン



小松菜×油揚げ

骨を強くし、
貧血予防にもおすすめ

たんぱく質×食物繊維



きのこ×わかめ

便秘予防効果で
肌の調子もアップ



きのこ×根菜

体がぽかぽか温まり、
便秘の予防にもおすすめ



第二の脳”が心を支えるー腸脳相関という考え方

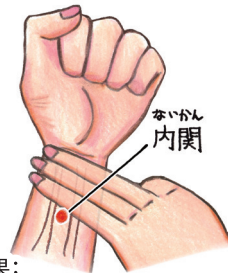
私たちの腸には、なんと1億個以上の神経細胞が存在し、自律的に働いています。そのため腸は「第二の脳」とも呼ばれ、脳とは独立して情報を処理する能力を持つと考えられています。近年注目されているのが、「腸脳相関(ちょうのうそうかん)」という考え方です。これは、脳のストレスや緊張が腸の働きに影響を与えるだけでなく、腸内環境の乱れが脳の働きや感情にも影響するという、双方向の関係性を示しています。この腸と脳をつなぐ要のひとつが「迷走神経」という神経です。脳が緊張状態になると、迷走神経を通じて腸の働きが低下し、便秘や腹痛、過敏性腸症候群などの不調が出やすくなります。逆に、腸の状態が悪いと、脳にも不安やイライラなどが伝わりやすくなることも明らかになってきました。

また、心の安定に関わる「セロトニン」という神経伝達物質の約90%以上が腸内で作られていることをご存じでしょうか？セロトニンは、気分や睡眠、ストレスへの反応を調整する働きを持っており、腸内環境が整うことでその分泌も安定しやすくなるといわれています。

こうした背景から、最近では「ストレスケア=腸ケア」とも言われるようになっていきます。不安や疲れを感じやすいときこそ、腸を整えることが心の健康を支える第一歩になるかもしれません。

今月のツボ

内関(ないかん)



効果:
胃の不快感、吐き気、イライラ、
不眠、不安感など

場所:
手のひらを上にして、手首の
シワから肘の方向へ指3本分
下がった中央にあるくぼみ

今月の健康レシピ

味噌マヨだれがクセになる! 鶏ささみとアスパラのチーズ春巻き〜味噌マヨだれ添え〜



材料(2人分)

- ・鶏ささみ……………3本
- ・アスパラガス……………6本
- ・大葉……………6枚
- ・ピザ用チーズ……………適量
- ・春巻きの皮……………6枚
- ・塩・こしょう……………少々
- ・サラダ油……………適量
- ・片栗粉……………適量

【たれ】

- ・味噌……………大さじ1
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・プレーンヨーグルト……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………小さじ1

作り方

- ① ささみは筋を取り、開いて厚みを均一にし、そぎ切りにする。
- ② ささみに塩・こしょうをふって5〜10分ほど置き、下味をつける。
- ③ アスパラガスは根元をピーラーでむき、半分切る。
- ④ 春巻きの皮に大葉→ささみ→アスパラガス→チーズの順でのせ、巻き終わりを水で溶いた片栗粉でしっかりとめる。
- ⑤ たれを混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンに油をひいて中火で揚げ焼きにする。

ワンポイント

ささみはそぎ切りにして下味をつけることで、火の通りが早く、ジューシーに仕上がります。

ささみの塩味とチーズの塩分を考慮して、下味は控えめに。

揚げ焼きは中火でじっくり。
火が通りにくい場合はふたをして蒸し焼きにすると安心です。