



食べることは生きること

第6回

味噌は医者いらず!?

朝晩涼しくなりました。暑い夏は必然的に食欲が落ちますが、涼しくなると食欲が増します。食欲の秋。新米がおいしい季節となりました。ごはんといえば、お味噌(みそ)汁。

味噌には、「味噌の三礎」ということわざがあります。味噌(味のもと)、身礎(命のもと)、美礎(美のもと)の三つの要素が含まれているという意。味。約1300年前から食べられてきた日本を代表する発酵食品です。

味噌の原料は、大豆、麹(こうじ)、塩だけ。大豆は「畑の肉」といわれるほど、タンパク質が豊富です。煮たり煎ったりして食べるとあまり消化がよくないのですが、発酵させて味噌にすると消化吸収が高まります。米麹で作る米味噌、麦麹で作る麦味噌、豆麹で作る豆味噌があります。味は、麹の種類、大豆と麹の割合、塩分量で違ってきます。

また、日本各地にはさまざまな味噌があります。寒い地域では塩分濃いめの長期熟成された米味噌、名古屋などでは八丁味噌に代表される豆味噌、暖かい九州では麦味噌や麹割合が高い甘口の若味噌が好まれます。味噌の好みは生まれ育った地域によっても左右されるようです。

「味噌は医者いらず」という言い伝えがあります。味噌汁を毎日飲んで

いる人には病気が寄りつかず、医者のも商売あがったりというたとえです。昔から味噌と健康にまつわるものがたくさんあります。昔の人は、経験的に味噌の高い栄養価を知っていたようです。ほかに、「味噌汁一杯三里の力」。味噌汁を一杯飲むと、三里歩いても疲れないほどの力が付くといったとえ。「味噌汁は朝の毒消し」は、朝の一杯の味噌汁は、身体にたまった毒素を洗い流してくれるというたとえです。みそ汁を毎朝飲むことで「いつの間にか健康が維持できます」ということでしょうか。

日本では昔から食べられてきた、ごはんに味噌汁。塩分を気にするあまり、控えている方もいらっしゃると思いますが、味噌汁には季節の旬の野菜やわかめなどの海藻、豆腐や油あげなどの具も含まれています。もちろん味噌のタンパク質などの栄養分も。最近では、味噌汁の塩分をあまり心配しすぎなくてもよいとの研究もあるほど。朝食を、ごはんとお味噌汁にしてみませんか?

「おとなの食育講座」

日時=10/20(日)10:00~11:30

テーマ=「からだを温める飲み物、冷やす飲み物」

会場=北九州市立生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)

参加費=1800円(資料代・運営費含む)

申し込み=☎093-383-1605(北九州根っこの会事務局)



八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。

ミス防止のご協力をお願いします

いつもお世話になっております。

★ 月 ★ 日付	★	掲載分校正グラ	をお送り致します。
スポンサー名	★	様	段数
企画名	★		★
			★

記事制作に当たり弊社担当者が十分に注意しておりますが、ミスを防ぐために、下記の項目のご確認をお願い致します。 ※チェックは□の中に☑とご記入ください。

- 電話・FAX番号は正しいでしょうか
- 日付・曜日は正しいでしょうか
- 文中の金額(税込)ほか数字は正しいでしょうか
- 写真アタリは希望どおりでしょうか、また裏焼きになっていないでしょうか

訂正箇所	ヶ所
御担当者	
	様

なお 月 日までにご返送をお願い致します。

※訂正箇所がない場合も、お手数ですがご返送ください。

FAX ★
☎ ★