

味噌の最新活用法

(2006年11月放映)

日本医療栄養センター所長
北里大学保健衛生専門学院教授
医学博士 管理栄養士 井上正子

江戸時代のことわざに、「医者に金を払うよりも味噌屋に払え！」というのがある。
すなわち、「病気になってから医者に金を払うよりも、その前に味噌に金をかけておいた方が得」ということである。

味噌をたくさん食べる人は、長寿ホルモン“DHEA”が多い。

味噌の種類：米味噌（白）、豆味噌、米味噌（赤）、麦味噌、米味噌（淡色）、調合味噌

- * 味噌は、冬に仕込んで夏を越したものが1番美味しく健康効果も高い。
- * 味噌は、合わせた食材の欠点を補い、さらに健康効果を高める。（井上正子）
- * 味噌は、三大栄養素になるタンパク質、脂質、糖質をしっかり持っている。また、ビタミンもミネラルもたくさん含んでいる。加えて、植物性乳酸菌や酵母もあるので、健康効果は並べたらきりが無い。更に、他の食品と合わせて摂取することで、それぞれの食品の欠点をお互いにカバーしてくれる。

1 胡麻油味噌の健康効果

味噌	+	ゴマ油
有効成分		有効成分
プロスタグランジンE		ビタミンE
遊離リノール酸		オレイン酸

全身の**血流を促進**し、冷え性を予防

プロスタグランジン：血管を拡張して血液の流れを良くする。

遊離リノール酸：コレステロールを排除して血管をきれいにする。

ビタミンE：末梢血管の血流を良くする。

オレイン酸：コレルステロールを除去する。

2 ゴマ油味噌とご飯の健康効果

ゴマ油味噌	+	ご飯
有効成分		有効成分
遊離リノール酸		アミノ酸
ビタミン		
アミノ酸		

ご飯のアミノ酸価を高めて血管の弾力性を保持し、血液をサラサラにし、**脳卒中・心臓病**を予防する。

* お勧めの料理：ゴマ油味噌の炊き込みご飯

丈夫な身体を作ってくれているのはアミノ酸である。しかし、20歳を過ぎるとアミノ酸の細胞を作る働きが弱ってくるので（加齢による減少）、これをきちんと補っていくことが大事。

そのため、アミノ酸組成の良い食品を摂取する必要がある。

ご飯にも欠点があり、他の主食よりはご飯の方がアミノ酸価は高いものの、必須アミノ酸の含有量は100%に達しておらず、不足するリジン、スレオニン、トリプトファン、バリン等を補ってくれるのは大豆である。これによって100%になるので、ご飯と一緒に大豆を食べることを薦める。

このご飯とゴマ油味噌を炊き込みご飯にすると、全てを同時に摂ることができる。また、炊き込むことで消化・吸収が良くなる。

冷え性、脳卒中、心臓病の予防には、ゴマ油味噌とごはんの健康効果を最大限に生かすべくこれらを一緒に炊く。これを夕食として摂ると一番良い。成長ホルモンが出てきたときにアミノ酸の合成が行われる。成長ホルモンは、ノンレム睡眠のとき、熟睡したときに出る。

炊き込むと消化・吸収も良く、味噌のアミノ酸とご飯のアミノ酸を同時に摂れて、健康効果を最大限に活かすことができる。

冷え症・脳卒中・心臓病予防に効果的なゴマ油味噌炊き込みご飯がお勧め。

ゴマ油味噌炊き込みご飯（4人分）の作り方

材料：

*米-----	3 カップ	みそ-----	大さじ 3 杯	*豚薄切り肉-----	150g
*水-----	3 1/4 カップ	塩-----	みその塩分で加減	*好みでニンジン、ゴボウ	
		ゴマ油-----	大さじ 1 杯	をいれる。	
		酒-----	大さじ 2 杯		

作り方：

豚肉は食べやすく切り分け、酒・塩で下味をつけ小さじ 1 杯のゴマ油でサッと炒める。

炊飯器に、洗って水を切った米と、水、調味料Aを混ぜ合わせたものを加え、普通に炊く。

3 味噌ヨ - グルトの健康効果

ヨーグルトの動物性乳酸菌は胃で大半やられてしまうが、味噌の植物性乳酸菌は丈夫で、ヨーグルトの乳酸菌を保護してくれて腸まで届く。

乳酸菌による免疫作用-----→インタ - フェロン生産----→ 免疫力を上げる

* 味噌ヨーグルトの健康効果

味噌	+	ヨ - グルト
有効成分		有効成分
植物性乳酸菌		動物性乳酸菌

腸内環境を整え、腸管免疫を高め、風邪・インフルエンザや肺炎を予防する。

* 味噌ヨ - グルトは肉類と一緒に摂ると良い。

肉は良質タンパクを含む。免疫力を高めるには白血球を造らなければならない。

* 味噌ヨーグルトは肉類の欠点を補う。

味噌ヨ - グルト	+	肉 類
有効成分		有効成分
乳酸菌		脂 質
カルシウム		
サポニン		

* 肉類の脂肪の酸化を抑え動脈硬化を予防する。

* 体内の脂肪の蓄積を抑え、肥満を予防する。

*

味噌ヨ - グルトの作り方 (風邪・インフルエンザ・肺炎・動脈硬化・肥満予防)

* 味噌-----小さじ 2

* プレーンヨーグルト-----1/2 カップ(100ml)

* みりん-----小さじ 2

* しょう油-----小さじ 1/2 以上を混ぜ合わせる

4 梅味噌の健康効果

味噌	+	梅干し
有効成分		有効成分
フィチン酸		クエン酸

- * 肝機能を高め、体内の有害ミネラルや老廃物を排出させ（デトックス）、老化、肉体・精神疲労、ガンを予防する。
- * 梅味噌の健康効果を高めるには魚介類と一緒に摂ると良い。
 - ・魚に含まれる DHA EPA は身体に非常に良い、梅味噌は味的にも良い。
 - ・がん予防効果もあるので魚の焦げを気にする人がいるが、これはたくさん食べないとガンの心配はない。
- * 魚の内臓に有害物質が入っているといわれるが、クエン酸とフィチン酸が有害ミネラルを抑え込んで排泄する。

梅味噌の作り方：

梅肉-----75g（約 5 粒）
みそ-----100 g
砂糖-----大さじ 1 杯
みりん-----大さじ 2 杯
しょう油-----小さじ 1 杯
カツオ節-----10 g
以上を混ぜ合わせる。

味噌の保存法

市販の味噌に**コンブ**を入れ、表面にラップを密着させ空気に触れさせないようにする。
冷蔵庫に保存すると、美味しく長持ちする。