

地域おこし協力隊

コラム

◎日本のスーパーフード！驚くべき味噌の健康効果◎

前回の甘酒に引き続き、今回も発酵食品の魅力を専門的にお伝えしてみたいと思います。今回は【味噌】について掘り下げてご紹介しましょう。

ご紹介しましょう、って、紹介されなくてもあまりにも身近でよく知ってますよ～という感じかもしれませんね。味噌は日本の家庭には必ずと言っていいほどありますし、毎年ご自身で作っている方もいるかもしれません。



でも、味噌の健康効果についてはどこまで知っているでしょうか。改めて聞いてみると「え！こんな効果も?!」と驚き、見直してしまうほどです。

健康食品に関心の高い人たちの中では、巷で話題になる“スーパーフード”が流行ったりしますが、それらはしばしばカタカナ名で日本では馴染の薄い食材だったりもします。でも、味噌の健康効果をきちんと知れば、日本古来の伝統的で身近な食品の中に、こんなにも私たちに合ったスーパーフードがあったんだということに気付かされるでしょう。

味噌の健康効果をざっくり7つにまとめてみました。題して、

【味噌の効果効能☆神7（セブン）】！

- ①コレステロール低下：大豆由来の植物性たんぱく質、食物繊維、レシチン、サポニンが体内のコレステロールを低下させ、血管の弾力性を保持するのに役立ちます。
- ②がん予防：味噌中の脂溶性物質であるリノレン酸エチルエステルの免疫性がガン等の病気を抑制します。
- ③整腸作用：味噌は麹菌や乳酸菌など善玉菌の宝庫。微生物や食物繊維が腸内環境を整えます。
- ④アンチエイジング：ビタミンE、サポニン、リノール酸は体内の過酸化物質が増えるのを抑えるので老化防止につながります。
- ⑤美肌効果：麹に含まれるコウジ酸はメラニン合成を抑制する作用があり、体内の老廃物を排出する働きも助けるので、肌の新陳代謝が高まり、健康な肌が作られます。
- ⑥女性ホルモン活性化：大豆イソフラボンが発酵によりアグリコン型になり吸収されやすくなります。女性ホルモンに働きかけるので女性らしいしなやかな体作り、更年期障害の予防にも役立ちます。
- ⑦放射性物質除去：味噌には、放射性物質の排出促進・筋肉組織への蓄積防止など放射性物質の排出効果が認められています。

天然麹の通販と手作り発酵食教室

Hakko Class. 塚本 麻里

HP <https://tsuku2.jp/hakko-class>

TEL 090-3386-0290

FB <https://www.facebook.com/HakkoClass>

▲「いいね！」お願いします！

味噌は世界に誇れる素晴らしい発酵食品です。食べ方も、味噌汁だけでなく和食以外の料理にも活躍するんです。和え物、炒め物、焼き物はもちろん、シチューやカレーの隠し味など、レシピは調べたらたくさん出てくるので、ぜひこれまでの固定観念を越えて様々な料理に使って、美味しく食べてみてくださいね。