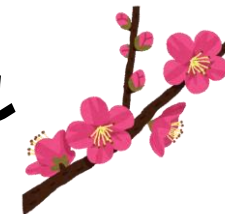


# 栄養だより

こころの医療

たいようの丘ホスピタル



## ◇令和2年よろしくお願いたします。

暖冬と呼ばれる今年度の冬も終わりに近づき、早くも季節が変わろうとしています。この時期には、日本人の食生活には欠くことのできない味噌の仕込みが、盛んに行われる季節でもあります。

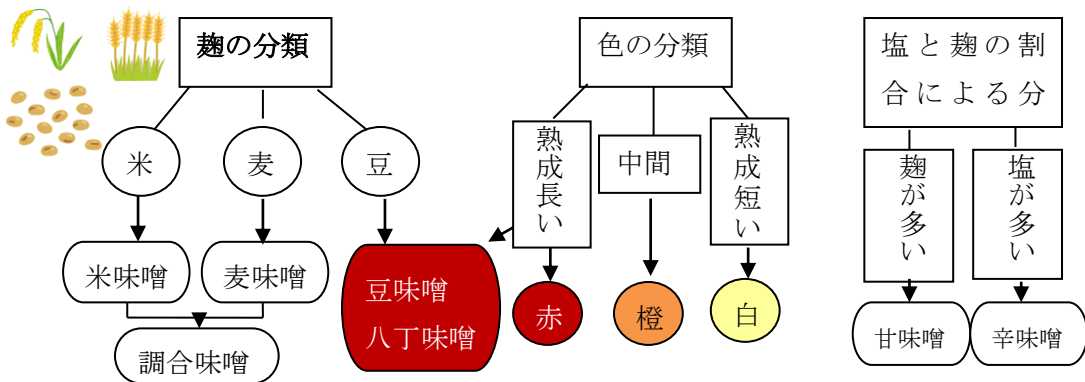
## 味噌が寒い時期に仕込むとおいしい!!

1月～3月に仕込みが行われるのは、仕込み過程で雑菌の混入が少ないこともあげられます。それ以外にも、寒い時期に仕込むことで、日本の四季による穏やかな気温の上昇が、味噌の熟成時に特有な味や香りを付けると言われています。

原料は大豆・麴・塩

## 味噌の種類!!

味噌の種類は原料となる麴の違いによる分類、また、麦味噌や米味噌は色の違いによる分類、さらに米味噌は塩と麴の割合による味の分類があります。



## みその働きと栄養

### ●におい消し効果

…味噌の細かい粒子(少し時間を置いた味噌汁に発生するモヤモヤと底に溜まる物)が魚などを煮る際に臭みを和らげる効果があるといわれている。

### ●消化吸収が良い

…味噌に含まれるたんぱく質は他の食品に比べて、発酵によってある程度消化されている状態であるため吸収率が高い。

### ●抗酸化作用

…味噌に含まれるサポニンやイソフラボン、メラノイジン(濃い色の味噌の方が含まれる量が多い)が活性酸素を除去する効果があるといわれている。

### ●血圧の上昇を抑える

…味噌に含まれているペプチドと呼ばれる栄養素のなかに血圧の上昇を抑える物が含まれているといわれている。

## 手前味噌でございませうが

自分で自分をほめることをこのように言ったりもします。これは自分で作った味噌の味を他人に自慢したことから生まれた言葉だそうですが、以外にも味噌は簡単に作れたりします。材料は乾燥大豆、麴(乾燥大豆の1~2倍)、塩の量は煮た大豆の量と麴の量の15%程度。

- ①大豆を水に16時間程度浸す
- ②大豆を3~4時間やわらかく煮
- ③煮た大豆の重量を量る
- ④塩と麴をよく混ぜ合わせる
- ⑤③の大豆が冷めたらよく潰
- ⑥④と⑤をよく混ぜる
- ⑦⑥を空気を抜きながら
- ⑧容器に⑦を平らに強く押し入れる
- ⑨⑧の上にラップを敷き、落とし蓋をしその上に2割程度の重しをのせ、蓋をして10か月~1年寝かせる

出来上がり

