

スタッフ通信

今、味噌汁が熱いです！

今回は、「和食」についてです。

日本の国土は南北に長く、四季が明確で多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化にも、これに寄り添い「自然を尊ぶ」という気質があります。

こうした日本の食についての習わしが、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

この「和食」とは、普段に日本人が家庭で食べる食事の事で飲食店の「天ぷら」「寿司」「懐石料理」は和食とは認められていないそうです。

和食の特徴は水分量が多い事。主食のご飯も米に水を炊き込む調理法でパンに比べたら倍以上水分は多いそうです。

そしてご飯には【味噌汁】。出汁の旨味と味噌の味わい・・・最高に美味しいですよ！

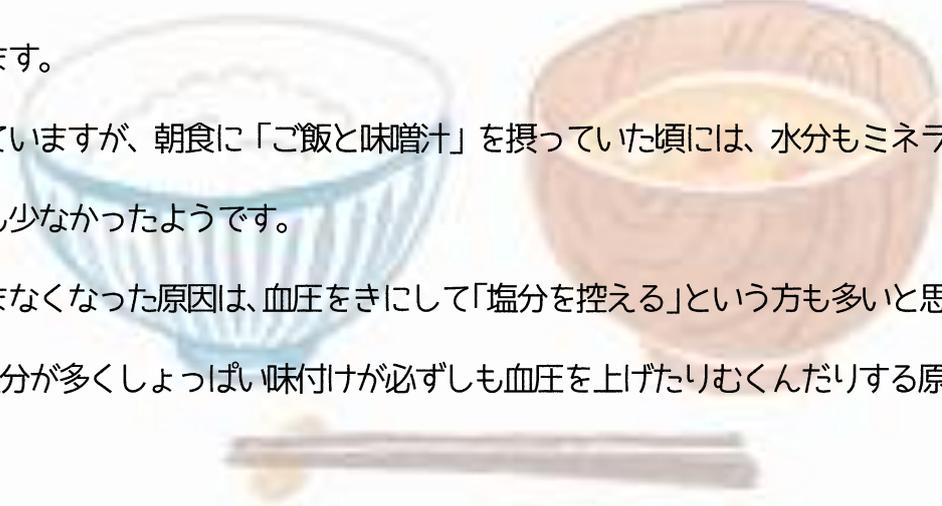
ご飯を主食に、味噌汁を合わせただけでかなりの水分を摂ることができるそうです。

もちろん最近の気候の変化もありますが、熱中症などで搬送される方が増えてきます。これには食生活の変化も影響が大きいと考えられます。

朝はパン食という方が増えていますが、朝食に「ご飯と味噌汁」を摂っていた頃には、水分もミネラルもしっかり摂っていたので熱中症も少なかったようです。

日本人があまり味噌汁を飲まなくなった原因は、血圧をきにして「塩分を控える」という方も多いと思います。これは漬物も同様ですが、塩分が多くしょっぱい味付けが必ずしも血圧を上げたりむくんだりする原因になるわけではないそうです。

同じ塩気のものでも、塩と味噌では含まれる栄養素が違います。味噌の元になる大豆に多く含まれる「カリウム」は余分な塩分を排泄する働きがあると言われているそうです。



また発酵食品である味噌は保存のきく調味料というだけでなく、腸内の環境も整えてくれる働きがあります。腸内の善玉菌を元気にしてくれるそうです。

さらにアンチエイジングに役立つ、大豆イソフラボンやメラノイジンなど、抗酸化作用があると言われる成分も含まれています。

味噌汁は、水分の多い汁物なので水分補給に役立ちますが、それだけではなく体を内側から温めて胃腸の働きをサポートする効果もあります。

運動する前に体をウォーミングアップするのと同様に、温かい味噌汁を飲むことで胃腸が働きやすくなるのです。

さらに「カルシウム」「マグネシウム」など、日ごろ不足しがちなミネラル成分も豊富に含んでいます。

よく海外から輸入されているミネラルウォーターを飲むようにしているとおっしゃる意識高い系の方もいらっしゃいますが、味噌汁はケタ違いに高いミネラルです。

500mlのペットボトルのミネラルウォーターと、お椀1杯150mlの味噌汁のカルシウム・マグネシウム・カリウム量は種類にも因りますが5~50倍も多いと言われています。

まさに・・・「超高濃度ミネラルウォーター」!!!

またミネラルはそれだけでは吸収されにくいのですが、味噌に含まれるたんぱく質（アミノ酸）と一緒に摂ることで吸収率はグッと上がるそうです。

もう、味噌汁最強ですね！

発酵食品というと、ヨーグルトを食べている人も多いかと思いますが、ヨーグルトに含まれる“動物性乳酸菌”よりも、糠漬けなどに含まれる“植物性乳酸菌”の方が強く、胃酸や熱にも強いいため体にとって有用だということがわかってきたようです。

忙しい現代、便利さが追求されて、加工食品や外食の機会が増え、日本人が食べる食材の数は減り続けています。食材が豊富なおかげで健康効果の高い伝統的な日本食を、私たちは今、失いつつあるようです。一方、海外では、その日本食の魅力に多くの人々が気づき始めているのは何とも皮肉なことですね。

『多様な食材を食べること』。それは健康食を考えるうえで、大切なキーワードになりそうです。

ちょっとメンドクサイ・・・と思われる方も多いと思いますが、和食見直してみませんか？

米は体作りに欠かせない必須アミノ酸のうち、リジンやスレオニンが不足がちといわれていますが、大豆には豊富に含まれています。反対に、大豆に少ないメチオニンは米には沢山含まれていて、お互いに足りない栄養素を補うことのできる理想的な組み合わせなのです。

余談ですが、日本初の健康オタクと言われた天下人、徳川家康は、健康への意識が非常に高く、毎日『五菜三根』のみそ汁を飲んでいたというのは有名なお話ですよ。

しかし、五菜三根って！ほぼお鍋ですよ！どんな野菜を使っていたのかも興味ありますね。

平均寿命が37歳の時代に75歳の長寿を全う出来たのは、具沢山のみそ汁のおかげだったかもしれませんね。

ちなみに我が家は一汁一菜です（笑）

みそ汁の効果を最大限に引き出す摂り方は、夜よりも朝の方が格段に効果が出やすいとのデータが報告されているそうです。

朝にみそ汁を飲むことで、良質な睡眠をサポートするメラトニンというホルモンが味噌汁に含有されているトリプトファンによって安定して分泌され、つらい不眠症を改善・予防できる効果があります。

味噌汁のトリプトファンはメラトニンにのちに変わる性質をもっているのですが、変わるまでには16時間程度かかり、朝に飲んでおくところちょうど寝るタイミングにて、良質な睡眠をサポートが期待できます。

朝にみそ汁を飲むことでカラダが温まって保温されるため、代謝が深いかわりのあるビタミンB群の働きが活性化し、エネルギーがチャージされます。

味噌には1日はつらつと過ごすためのアミノ酸が豊富に含まれているため、ご飯などの炭水化物と一緒に摂取すると、脳にまでエネルギーが満たされ、疲れ知らずの体調をキープできるそうなんです。

いい事しかない（笑）

和食最強！

味噌汁最高！！

納豆プラス（笑）これで決まり！

