

食育 メール

三 条 市



毎日食べたい元気の秘訣

みそ汁一杯 三里の力

冷えた体に染みわたる、みその香りとだしのうま味。寒さが増すにつれ、あったかいみそ汁が恋しくなりますね。

「みそ汁一杯 三里の力」ということわざがあります。朝食で一杯のみそ汁を飲むと、三里（約12km）歩く力が湧く、という意味です。

日本人の元気のもと「みそ汁」の歴史や健康効果を紹介します。

みそは医者いらずの機能性食品

食品には、大きく分けて3つの機能があります。

1次機能…栄養

2次機能…味

3次機能…体の調子を整える

3次機能をもつ食品を「機能性食品」と呼び、みそは「医者いらず」と言われるほど、健康効果の高い食品であることが、科学的に解明されています。

【こんな効果が期待できる！】

がん予防

コレステロールの抑制

整腸作用

消化促進

老化予防

美容効果

基礎代謝の促進

脳の活性化



みそ汁の歴史

みそはもともと、そのままなめて食されていました。みそ汁が飲まれるようになったのは鎌倉時代で、武士階級の間で一汁三菜の食生活の普及と共に広まったようです。庶民がみそ汁を口できるようになったのは室町時代で、その頃から自分でみそを作るようになったそうです。



昔から食べられてきたみそ汁、日本がまだ貧しかった頃、質素な食事でありながら健康に過ごせたのは、ご飯とみそ汁のおかげとも言われています。みそ自体が栄養満点であり、具を煮た汁ごと食べられるみそ汁は、栄養を余すことなくいただける健康食です。



現代でも、和食の代表として親しまれ続けるみそ汁は、私たちの健康を支える料理のひとつです。煮干しからとっただしに季節の食材をたっぷり入れてひと煮立ち、みそを溶いたら火を止めて。それぞれの家庭の味を、次世代へ伝え、この食文化を受け継いでいきたいですね。



みそ汁の具 何が好き？

みそ汁はご家庭によって、いろいろな味があると思います。最近では、トマトを入れたみそ汁も好評ですね。今年4月から二七の市で開催している“まちなかで朝ごはん”に登場した、人気のみそ汁をご紹介します。



きくらげともやしのみそ汁 (9月6日のメニュー)
きくらげともやしの食感が楽しめます。



みょうがのみそ汁 (8月17日のメニュー)
みょうがで食欲アップ！さっぱりとした一品です。



かぼちゃのみそ汁 (8月7日のメニュー)
ほくほく甘いかぼちゃとみそは相性抜群！

“だし”のうまみで減塩効果

栄養満点のみそ汁ですが、他にもおかずが十分そろった現代の食事では、塩分と上手に付き合う必要があります。

- ・ **だし**をしっかり効かせて薄味にする
 - ・ 具だくさんにして汁の量を減らす
- などの工夫で、健康的に取り入れましょう！



1日1杯
具だくさんの
みそ汁を

ご当地みそ汁

日本各地では、その土地の食材を活かしたさまざまなみそ汁が親しまれています。地域によって、みそも具も違います。いくつかを紹介します。

さつま汁 (鹿児島県)



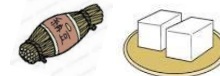
鶏肉やさつま芋やごぼうなどの根菜類が入った具だくさんみそ汁です。

つみれ汁 (千葉県)



日本一の水揚量を誇るイワシを使ったつみれが入ったみそ汁。つみれのフワフワとした食感が楽しめます。

納豆汁 (山形県)



納豆の他、豆腐、油揚げが入り、大豆製品勢ぞろいの栄養満点のみそ汁です。

かやき汁 (青森県)



鶏肉、ごぼう、まいたけなどが入り、最後にせんべいが入るのが特徴のみそ汁です。

旬の食材紹介



10月は新米

新米の時期がやってきました。今年も天気に恵まれ、良質な新米が収穫されました。味や食感は例年並みによく仕上がっています。多くの方の労力と努力に感謝して、おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。

三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

- 1 バランスのとれた朝食習慣の定着
- 2 米飯を主食とした日本食の実践
- 3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp