

# 食育 メール

三 条 市

## 毎日のごちそう

# わが家のみそ汁



最近、朝晩肌寒い日が多くなり、秋の訪れを感じます。そんな時には温かいみそ汁がおいしいですね。みそ汁は、私たち日本人の食卓に欠かせない、おふくろの味。みそ汁で心も体もぽかぽかになって、一日を元気にスタートしましょう。



## みそ汁の歴史

### 室町時代から庶民に飲まれているみそ汁

現代のような「みそ汁」が庶民に広まったのは室町時代。それまでのみそは大豆の粒を潰さずに形が残ったままで食べていました。鎌倉時代には、みそを擦り潰すようになり、調味料としての用途が広がりました。そして、みそ汁の誕生によって、一汁一菜の食事形式が定着したそうです。

### 手前みそを大切にしていた

昔の人は、どんな飢饉きんの時も自家製、手前みその仕込みだけは欠かしていませんでした。たとえ穀類の収穫が減っても、みそがあれば飢えをしのご、健康でいられると考えられていました。昔の人のパワーの源はみそだったようですね。



### みそは栄養価の高い食品

大豆のたんぱく質は普通の加熱調理では消化吸収率が低いのですが、みそとして発酵する過程で体に吸収されやすいものとなります。

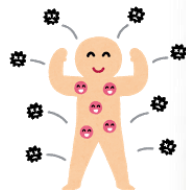


## みそ の 力

古くから「みそ豆は七里帰っても食え」、「医者に金を払うより、みそ屋に払え」といったことわざがあります。近年の研究でも「みそ」には健康効果があることが分かっています。

### ● 老化を抑制する

発酵によってみそに老化抑制機能が生まれます。\*1



\*1 東京農業大学研究（1995年）

### ● 胃がんのリスクを下げる

みそ汁を毎日飲む人は、全く飲まない人に対し、胃がん死亡率が 48% も低くなります。\*2 また、乳がんのリスクを下げることも分かっています。\*3



\*2 国立がんセンター研究所調査（1981年）

\*3 厚生労働省研究班（2003年）

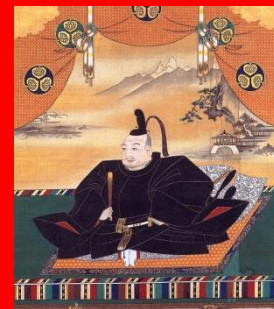
## 野菜たっぷり

## みそ汁で長寿!?



江戸幕府を創設した武将、徳川家康は平均寿命が 40 歳前後だった時代に 73 歳まで生きました。その健康を支えていたのはヒエや粟を混ぜた麦飯と大根等の根菜 3 種、その菜も含めた葉が 5 種類も入った「五菜三根のみそ汁」と言われています。

みそ汁は、みそと一緒に野菜をたっぷり食べられることがさらに健康に良いポイントです。



# 具だくさんで 栄養たっぷり みそ汁

昔、母親は嫁ぐ娘に対して「実の三種は身の薬」と教えたと言われています。「実」とはみそ汁に入れる具、「身」はそれを食べる人の健康のこと。「三種類以上の具材を入れたみそ汁は、自然と栄養バランスが整い、健康のもとになる」という意味です。

食材の  
選び方

キノコや海藻  
から1種



野菜から2種



さらに  
栄養アップ!

## 旬の食材をたっぷり

その日の気分で好きな食材を入れれば、毎日違った味わいに。様々な食材のうまみで、おいしさもぐっとアップします。



## たんぱく質もプラス

3種の他に、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質も加えると、栄養満点なごちそうみそ汁に。うま味アップにもなります。

具だくさんみそ汁にすると塩分のとり過ぎも防げます。

具だくさんにすると、汁の量が少なくても済みます。

食材のうま味が合わさり、薄味でもおいしい。

## 旬の食材紹介

## 9月は“梨”

県内でも有名な果樹産地の大島地区では、多くの品種の梨が作られています。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、二十世紀、あきづき、南水、新高、新興、ルレクチェと、12月上旬まで長期間楽しめます。梨はお尻のあたりと皮近くは糖度が高く甘味が強い部分です。逆に芯の近くは酸味が強く酸っぱい味がします。食べる時は、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切りとる方が美味しくいただけます。シャキシャキとした食感と上品な甘みを、ぜひ楽しんでみてください。



## 出陣前の勝負食「焼きみそ」

戦国時代、織田信長が出陣する前に必ず食べていたと言われる「焼きみそ」。湯を注いでみそ汁に、炊きたてごはんのお供にもおすすめです。

～材料(作りやすい分量)～

みそ	100g
すりゴマ	10g
ショウガ(すりおろし)	10g
カツオ節	小袋半分
酒	大さじ3
はちみつ(または砂糖)	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

～作り方～

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、みそを弱火で炒める。
- ② すりゴマ、ショウガ、カツオ節の順に入れ、酒を加えて固さを調節する。
- ③ はちみつ(または砂糖)を入れ、軽く炒めたらできあがり。

お好みの具材で  
アレンジ♪



おにぎりにも!



冷蔵庫で1週間保存可能。冷凍もできます。

湯漬け



信長は焼きみそを湯漬けと一緒に食べていたそうです。湯漬けとは、ご飯に湯をかけたもので、現在のお茶漬けのようなもの。出陣前に3杯も食べていたそうです。びっくり!



## 一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

今年の夏、義父が作ったトマト、なす、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、スイカなどの夏野菜がたくさん収穫できて、うれしい反面、傷む前に早く食べなくちゃと必死に料理に使ったり、ご近所にせつせとおすそ分けをしました。そんな中、冷蔵庫に入りきらず、キッチンの片隅に転がしておいたスイカが熟しすぎて爆発!勝手にスイカ割り状態になっていました。もったいない。おいしいうちに食べるって大切です。



食育の視点の主要施策(食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承(食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g未満 女性 7g未満 血圧の高い方や治療中の方 6g未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448(直通)

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