

第6回  **ココチ**
楽楽Cooking
 らく らく クッキング

- 材料**
- 米……………3合
 - 干ししいたけ……………1パック分
 - ☆味噌……………大さじ2
 - ☆醤油……………大さじ1
 - ☆酒……………大さじ3
 - ☆水……………500cc
 - ☆昆布……………1枚
 - 青のり……………適量

- 作り方**
- ① しいたけは天日干しにする。
 - ② 米は洗ってざるに上げておく。
 - ③ 炊飯鍋に②の米と☆の調味料を加えて、炊く。
 - ④ 器に盛り、青のりを振る。

干ししいたけの味噌ご飯



ポイント!



しいたけは天日干しにする事で
 ビタミンDが生成され骨を丈夫
 にしてくれます。
 また干すことで、香りが良くなり
 歯ごたえも生まれます。



小嶋 貴子 先生

プロフィール

- ・発酵食スペシャリスト
- ・ナチュラルフードコーディネーター
- ・食育インストラクター



みそソムリエが語る

みそコラム

三瀬 僚一 ニビシ醤油株式会社

みそソムリエ協会認定みそソムリエ。幼少期を神戸で過ごし父親の転勤で北九州市民となる。現在ニビシ醤油(株)に勤務する51歳。



みそ効能編



みそには健康効果がいっぱいです!①高血圧の予防②糖尿病予防③がん予防④心臓病などの予防⑤脳卒中の予防⑥骨粗しょう症の予防⑦美肌効果⑧ダイエット⑨アンチエイジング⑩消化促進⑪タバコや二日酔い対策⑫食中毒予防とさまざまな健康効果が期待できます。

まず高血圧の予防ですが、みそ汁は塩分が高いというイメージがありますが「同じ塩分濃度の食塩水とみそ汁を比較すると、みそ汁の方が30%も減塩効果がある」という研究結果が報告されています。まさにみそ汁の“塩分キャンセル効果”ともいえます。ラットを使った実験でみそ水を飲んだラットと食塩水を飲んだラットでは常にみそ水を飲んだラットは血圧が下回り計算値から塩分量は30%減と考えられると学会では発表されています。

また利尿作用が高くなり塩分が腎臓から排泄されやすくなり水分と塩分が体外に排出されることで血圧が上昇しにくくなり、さらにみそ汁には血管を広げる作用をもつ成分が含まれる可能性があるのではとも言われています。

みその中の食塩は食塩とは違う働きをしている可能性があり同じ塩分を取るとしても食塩よりもみそから取ったほうが良いと言われています。みそ汁の食塩摂取量に対する寄与率(影響)は2%。調味料や香辛料(14%)、漬物(9%)に比べると小さな数値です。みそ汁を飲んでも食塩摂取量に影響が少ないといえるのです。

特におすすめなのは具だくさんのみそ汁です。毎回みそ汁の具を変えることで飽きがきにくく毎日でもみそ汁を飲むことができます。

たまにはいつも使用しているみそから冒険して違うタイプのみそを試してみるのも良いと思います。
 (次回に続く)

