

なんぶ保健だより

柏南部地域包括支援センター発行 Vol. 45



味噌汁のすごい健康パワー！



みなさま、こんにちは！朝晩めっきり寒くなってきましたね。寒い日の朝ごはんに、一杯のお味噌汁はいかがでしょう？日本食に欠かせない味噌汁ですが、最近のトレンドでは塩分摂りすぎの懸念から摂取を控える人が多くなってきました。ここ40年間で、1人あたりの味噌摂取量は半分ほどに落ちています。しかし、このお味噌汁には、大きな健康増進のパワーがあることが、最近の研究で解明されてきました。今回は、味噌汁の恐るべき秘密をご紹介します！

血圧が高いならば、味噌汁！

高血圧と食塩摂取の関連は広く知られています。お椀に一杯の味噌汁には、平均1.5gの食塩が含まれていますので、「味噌汁を飲むと血圧が高くなる」と信じている方も多いのではないのでしょうか。医学的に血圧上昇をもたらさない食塩摂取量は6g以下とされていますので、味噌汁を頻回に摂取すると身体に影響があると考えられがちです。しかし、研究では毎日2-3回の味噌汁を飲む習慣の人の血圧は安定しているとの結果がでています。むしろ降圧効果あるというのです。

それは何故でしょうか？味噌にふくまれる成分が腎臓の排泄を促進する作用があることがわかりました。味噌汁常飲者は高血圧の発症が少ないという研究結果がでています。

若返りたいならば、味噌汁！

味噌の成分には高い老化防止作用があることがわかりました。身体の中で生じた酸化を抑制し、心臓や血管の状態を保ち、動脈硬化予防の働きがあります。血管の老化を抑制し、若々しい容顔や認知機能の正常化が期待されるでしょう。味噌には、大豆・米が多く含まれており、女性ホルモン(エストロゲン)に似た働きをしてくれます。このイソフラボンが女性の若々しさをキープし、骨粗しょう症のリスクも減少させます。



がんを予防するなら、味噌汁！

味噌汁の中のイソフラボンには、また、高い抗がん効果があるとされています。発酵食品である味噌は、整腸作用も期待できるために、大腸がん(結腸がん)や、肝臓がん、乳がん等で発生リスクを抑制する、という研究結果が出ています。また、過剰食塩摂取が胃がんのリスクを上げるのですが、味噌に加工されると、胃がん発生率が下がることも指摘されました。味噌汁を毎日飲む方は、時々摂取の方に比べ、胃がんが少ないことが報告されています。

よい睡眠をとるなら、味噌汁！

味噌にはメラトニンの素になるトリプトファンが豊富にふくまれています。トリプトファンは14時間前後でメラトニンに変化するため、朝食で味噌汁を摂ると、夜までに十分な量のメラトニンが生成されます。

このために、睡眠の質を高めることができます。カロリーも低いために、消化・吸収によく、身体を温める効果もあり、自然で質の良い睡眠を確保できることが期待されます。