

27回目

平成 31 年 4 月 23 日

ミセス右脳

お味噌は思っていた以上に、すごく栄養価が高いんですね。

ただ、気になるのは昔、お味噌には塩がたくさん含まれているからあまり食べてはいけないと聞いたことがあるのですが、それは本当なのでしょうか。

ドクター統合

確かに昔は、日本人は塩分を摂りすぎており、味噌汁はその代表のように言われてきました。

では、味噌汁にはどのくらいの塩分があるのでしょうか。

味噌汁 1 0 0 m l 中の塩分有量は 1 %、つまり 1 g くらいといわれており、味噌汁の塩分は必ずしも多くはないのです。

また、味噌汁を作るときに具をたっぷり入れれば、汁の量を減らすことができ、塩分の摂取も少なくなります。

塩分の摂り過ぎで問題になるのは、ナトリウムの過剰摂取が高血圧などの原因になるためですが、同時にカリウムを摂取すると、ナトリウムは体外に排泄されやすくなります。

そのため、味噌汁の具にカリウムを多く含む緑黄色野菜や芋類、海藻類のワカメなどを組み合わせることで、ナトリウムの摂取を抑えることができます。さらに、同じ塩分量でも、食塩水そのものよりも、味噌から摂取する塩分のほうが血圧の上昇を抑えられることもわかってきました。

このように、塩分が多いから味噌汁を飲まないという考えは、健康を維持するという観点からは望ましくありません。

ミセス右脳

なるほど、やはり、お味噌は日本人の食品の柱と言ってもいい、とても優れた食品なのですね。

ところで、先ほど先生がおっしゃったもうひとつの発酵食品の、納豆の栄養素はどういう点でいいのでしょうか。

ドクター統合

納豆は、煮た大豆を納豆菌で発酵させて作る食品です。

味噌と同様、本来の大豆に含まれている栄養素に加え、発酵させることによりさらに別の栄養素が加わっています。

まず挙げられるのは大豆イソフラボンで、コレステロールの増加を防ぎ、動脈硬化を予防する作用があります。

ついで、ミネラルがあります。

たとえば、納豆にはカルシウムが含まれているので、骨を丈夫にしてくれます。

また、マグネシウムも含まれているので、エネルギーの代謝を助け、動脈硬化を予防してくれます。

さらに食物繊維が、これも先ほどお話ししたように生活習慣病を予防する効果があります。

最後に、有名なナットウキナーゼがあります。

これは納豆菌がつくり出す酵素であり、血液に含まれるフィブリンを分解して血液をサラサラにし、血栓を予防してくれます。

ミスター左脳

なるほど、納豆には様々な栄養素が含まれており、味噌同様、認知症や脳卒中を含む生活習慣病の予防にはとても有用な食品なんですね。

今日から一家で納豆を毎日食べて、納豆のように粘り強く、病気に打ち勝っていきたくなりました（笑）。

---

農業ポータルサイト「農業JAPAN」メールマガジン