

MitsuiSougou通信

お味噌汁のすすめ

日本人にとって、朝の食卓に欠かせないお味噌汁。現代のように、日常食としてお味噌汁が食べられるようになったのは室町時代と言われています。「味噌汁は朝の毒消し」といったことわざがあるように、昔から味噌汁は身体にいいものと認識されていました。近年はそれを科学的に裏付ける研究結果も報告されており、味噌の効能が改めて注目されています。

『味噌汁は朝の毒消し』と呼ばれる3つの理由

《1.体があたたまり、一日のスタートに必要な水分や栄養素を摂取できる》

温かいお味噌汁を飲むと、気持ちがあたたかくなります。朝のお味噌汁は私たちの内臓をやさしく温めてくれて、身体全体の働きを整えてくれます。朝は水分も栄養素も枯渇している状態です。お味噌汁には、身体に欠かせない水分、必須アミノ酸やペプチド、ブドウ糖、ナトリウムやカリウムなどの微量栄養素が含まれていて、枯渇した栄養素を補給してくれます。その活力効果は、戦国時代には侍の兵糧食として活用されたほどです。お味噌汁の活力パワーについては、「味噌汁一杯三里の力（三里は12キロメートルのことです。一杯飲めばそれだけの距離も疲れず歩けるという意味）」ということわざも残っているほどです。

《2.全身の血のめぐりを整える》

味噌に含まれる各種アミノ酸やペプチド、ビタミンEは血管壁に弾力をもたらす、血のめぐりを整えるとされています。味噌には、麹の酵素のおかげで米のデンプン質が分解されたブドウ糖が含まれており、これは脳の活動を支える唯一のエネルギー源です。また、大豆由来のレシチンは脳細胞の老化を予防するとされています。加齢とともに細胞の死滅が進むと物忘れなどの症状が出てきます。運動や食事など生活全体のバランスを整えて血流をスムーズに保って老化を予防し、必要以上に進行を早めないことを意識したいものです。

《3.お味噌汁に含まれる栄養素や食物繊維で、腸内細菌のバランスを整え余分なものをデトックス！》

大豆由来のサポニンやレシチンには、腸で吸収されたブドウ糖が脂肪酸と合体するのを防ぎ、余分な脂肪の蓄積を防ぐことが期待できます。お味噌汁の具材にピッタリなワカメに含まれるアルギン酸や、芋類や大根に含まれるペクチンなどの水溶性食物繊維、そして味噌の原料となる麹（麹）の菌体は、大腸の善玉菌の大好物。100億個以上いるとされる腸内細菌ですが、善玉菌たちは食物繊維を餌として増え、私たちの腸内環境を良好に整えます。さらに、ゲル状になった食物繊維は、有害物質を吸着して体外へ運び出す働きも持っています。お味噌汁は適度な水分も摂れるので、腸内の便をやわらかくして自然な排便を促します。ワカメなどの海藻や緑黄色野菜、芋などの具材にはカリウムが含まれていて、自然な排尿を促すデトックス効果も。排尿とともにナトリウムも排出されますので、塩分過多になりがちな身体を整えてくれます。お味噌汁は、余分なものの蓄積を抑え、デトックス（排毒作用）を促してくれるのです。

毎朝お味噌汁を飲むと塩分の摂りすぎにならないの？

お味噌汁は好きだけど、塩分を控えるために飲まない、あるいは一日一杯にとどめているという方もいるようです。しかし、それはもったいないことかもしれません。お味噌汁一杯（150ml）の塩分摂取量は1.2gから1.5gです。これはコンソメスープやポタージュスープと比べて同じかむしろ少ないくらいです。塩分の摂り過ぎが問題とされるのは、ナトリウムの過剰摂取が高血圧などの原因になると考えられているからですが、そもそもナトリウムが血圧を上げるかどうかは遺伝子によって決まっています。ナトリウムを摂ると血圧が上がる遺伝子を持つ人は日本人の2割にとどまるそうです。もしナトリウムと血圧に因果関係があるとしても、カリウムを多く含む緑黄色野菜や芋、ワカメなどの海藻類を具材に選ぶと、カリウムがナトリウムの排出を促し、塩分摂取を控えることができます。さらに、大豆たんぱく質と味噌の成分中に、高血圧防止ペプチドがあることが発見されていて、「味噌汁を飲むと血圧が下がる」ことが証明されています。お味噌汁が好きな方は1日3杯程度なら問題ないでしょう。お味噌汁を食べることが何となく心配だという方は、ご参考になさってください。

*主治医さんから厳密に塩分コントロールを指導されている場合は、ご指導に沿った食事法を選んでください。

(出典：株式会社ヤマト醤油味噌ホームページ)



安全運転アドバイス

マナーの良い運転は、さまざまな交通パートナーとの円滑な関係のベースになるものであり、自分にも相手にも事故を起こさせないための重要なポイントになるものです。そこで今回は、運転マナーの実践例についてまとめてみました。



《マナーの良い運転の実践例》

狭い道路で対向車があるときは停止して相手を先に行かせる

狭い道路で対向車が接近しているときは、相手が止まるだろうとは考えずに、自分のほうが率先して左に寄って停止し、相手を先に行かせるようにしましょう。

ただし、左に寄るときは、道路端に工作物などがないかどうかを必ず確認しましょう。また、車高の高い車は、上方にある看板やひさしなどに接触するおそれがありますから注意しましょう。

道路外施設の出入口を塞がない

赤信号のため交差点の手前で停止するとき、その付近に駐車場やレストランなどの道路外施設の出入口がある場合は、そこを出入りする車が予測されますから、車が出入りできるくらいのスペースを空け、塞がないよう配慮して停止するようにしましょう。また、道路が渋滞して停止するときも、同様の配慮をしましょう。

対向右折車を先に右折させる

片側1車線の道路で対向車が右折待ちで停止している場合、対向車が右折できないと後続車が先へ行けずに対向車線側が渋滞してしまうことがあります。そのようなときは、自車の左側方や後方から二輪車や自転車などが接近していないことを確認したうえで、できるだけ対向車に道を譲り、先に右折させてあげましょう。

駐車場で発進しようとしている車を先に行かせる

スーパーマーケットなどの商業施設の駐車場や、高速道路のサービスエリアなどの駐車場を走行中に、前方で駐車していた車が発進しようとしているときは、後続車がいなくても確認したうえで、一時停止をするなどして、先に発進させてあげましょう。

また、駐車するとき、隣りの駐車車両の乗降や発進を妨げないよう駐車エリアにきちんと駐車し、区画線を踏んだり、そこからはみ出さないようにしましょう。

《注意をしたい運転時にやってはいけない行為》

道路交通法においては、クラクションは危険防止する目的でやむを得ず使用する場合を除き、使ってはいけないと決められています。「歩行者にどいて欲しい」「前の車が遅い」など、特に危険とは言えないような場面において、クラクションを鳴らすことは認められていません。また車間距離をつめて運転すると、前方で何らかのトラブルがあった場合に、衝突リスクが高まってしまいます。こちらも適切な距離を保てるよう、意識しましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～豚肉のおかずみそスープ～

【材料】2人分

・豚こまぎれ 130g ・豆腐 150g ・もやし 1袋(200g)
・玉ねぎ 1/2個(100g) ・にんじん 1/3本(45g)
・ニラ 半束(40g) ・ごま油 大さじ1
[A]・水 600cc ・中華スープ顆粒 大さじ1 ・みそ 40g
・しょうゆ 小さじ2

【作り方】

1. 玉ねぎは、5mm幅にスライスする。豆腐は、サイの目に切る。にんじんは、2mm幅の縦長に切る。ニラは、5cm幅に切る。
2. 鍋にごま油を入れて熱して、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、ニラ、もやしを入れて全体を炒める。
3. 野菜が柔らかくなったら、豆腐とAを入れてひと煮たちさせる。

