

細胞ヨロコブ  
まごころごはん

# みそ汁を知る。

管理栄養士 藤原彩

毎日の食卓に欠かせないもの。私達をほっこり温めてくれるもの：今号は日本のおふくろの味の代表である「みそ汁」についてです。身近すぎてなおざりにしがちなみそ汁に、手を合わせたくなるかもしれませんよ。

鎌倉幕府を確立したバイタリテイは1日5合の玄米ご飯とみそ汁にあったと言われていきます。みそ汁は日本の食文化だけでなく、歴史をも変えた立役者なのです。

## みそ汁パラドックス

「血圧が高いですね。みそ汁を控えましょう」健康診断でこんな風に言われた方はいませんか？味噌は乳酸菌の宝庫で、大豆のイソフラボンパワー、放射能防御作用など、驚異の健康効果を持った誇るべき伝統食品であるのに、塩分のせいで高血圧には目の敵にされがち…。真実かどうか、みそ汁の名誉のためにも検証してみましよう。

「血圧が高いですね。みそ汁を控えましょう」健康診断でこんな風に言われた方はいませんか？味噌は乳酸菌の宝庫で、大豆のイソフラボンパワー、放射能防御作用など、驚異の健康効果を持った誇るべき伝統食品であるのに、塩分のせいで高血圧には目の敵にされがち…。真実かどうか、みそ汁の名誉のためにも検証してみましよう。

さらに味噌の血管年齢若返り効果も見逃せません。1日1杯程度のみそ汁のある食生活が、「CAVI値」（動脈の硬さを反映する血管年齢の指標）を10歳程度改善することが

日本最古の調味料と言われ、古くから生活に寄り添ってきた「味噌」ですが、みそ汁として飲まれるようになったのは、意外にも新しく鎌倉時代から。それまではつまんで食べる粒味噌が長い間主流であったのですが、鎌倉時代に中国からすり鉢がもたらされ、みそ汁に適したなめらかな味噌へと変貌を遂げたのです。

また、味噌自体に吸収した塩分を排出したり、血管を拡張させたりと、高血圧改善に嬉しい効果があることから、みそ汁は高血圧の敵という認識は今すぐ捨て去るべきなのです！

確認されたのです。（共立女子大学上原誉志夫「味噌汁と塩分に関する最新研究」より）しなやかな血管は血圧を適正にするだけでなく、全身の細胞に十分な栄養を送り込むためには欠かせません！血圧が高いからとみそ汁を排除するなんて、含まれるナトリウムの数値合わせをしただけであることがお分かりいただけでしょう。和食のよさが見直される中、食卓の右手に健気にひっそりと寄り添うみそ汁も、改めて愛してあげてほしいものです。

品目	寄与率
調味料・香辛料	14%
漬物類	9%
佃煮類	6%
麺類(ゆで麺)	5%
味噌汁	2%

共立女子大学教授 上原 誉志夫「習慣的味噌汁摂取が血管年齢に与える影響」より引用（第36回日本高血圧学会総会／平成25年10月26日発表）

せっかく作ったみそ汁を余らせてしまったという経験はありませんか？みそ汁のパワーは重々に理解したものの、暑い夏に毎日熱いみそ汁は飲みづらいし…。そんな方に夏にぴったりみそ汁アレンジレシピをご紹介します！色んな食材と相性がいいことから、万能調味料と呼ばれている味噌だからこそ、ちょっとしたひと手間で、全く別のメニューに大変身させることができるのです。

## 味噌びしそわーず

みそ汁変身レシピ第1弾。みそ汁×じゃがいもをミキサーにかけて、まるやかスープにしましょう。余ったみそ汁のリメイクでOKです。

### 【材料】4人分

じゃがいも	中2個	オリーブオイル	適量
玉ねぎ	1個	塩	少々
余ったみそ汁	300ml	パセリ	適量
豆乳	200ml		

- 1 じゃがいも・玉ねぎは皮を剥き小さく切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。塩を加えて、玉ねぎが透き通ってきたらじゃがいもを加え、さらに炒める。
- 3 余ったみそ汁・豆乳を加えて弱火で10分程煮る。
- 4 全てミキサーにかけ、仕上げのパセリを散らす(冷たく冷やしても美味しいです！)



## 豆と野菜の味噌カレー

みそ汁変身レシピ第2弾。夏の定番「カレー」。こちらのレシピも余ったみそ汁でOKです。

### 【材料】4人分

豆水煮(なんでもOK)	400g	しょうが	1かけ
じゃがいも	2個	赤ワイン	大さじ1
人参	1本	カレー粉	大さじ3
トマト	2個	余ったみそ汁	400ml
玉ねぎ	1個	醤油	大さじ2
にんにく	1かけ	はちみつ	大さじ1
		オリーブオイル	適量
		くこの実(飾り用)	適量

- 1 じゃがいも・人参・玉ねぎ・トマトは1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく・しょうがを香りが立つまで炒める。
- 3 玉ねぎを入れて色が変わるまで炒め、じゃがいも・人参・トマト・豆を入れてさらに炒める。
- 4 赤ワインを振り入れ、さっと炒め、カレー粉を加えて混ぜる。
- 5 余ったみそ汁・醤油・はちみつを入れてとろみがつくまで煮込む。

### ☆Point☆

#### 神聖なる白いカビ

味噌作りにマストな麹は、麦や米に白カビを生やしたもので、日本人のお付き合いは縄文時代から始まったと言われてます。古代の人にとって「白」は神聖な色。米に付着した白カビがふわふわと胞子を伸ばす様子は、手を合わせたくなる程神々しいものであったそう。この様子が米に白い花が咲いた様だということで、「糶(こうじ)」という漢字が生まれたとか。私たち現代人だとカビが生えても、おそらく手を合わせたり、綺麗なお花とは思えず、食品加工に利用しようなんて考えもしなかったでしょう。麹ありきの味噌、醤油…先人たちの感性には頭が上がりません。

