

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 朝 1 杯の味噌汁習慣



日本人に馴染みが深い味噌汁。色々な具材を入れたり、調味料を入れたりとアレンジは豊富です。

味噌には、腸内環境を整える、体内の酸化防止、睡眠改善、美肌効果、生活習慣病予防、がんのリスクを下げるなど様々な効果があります。

大豆が発酵した味噌は、タンパク質をはじめとする栄養素の消化や吸収がしやすくなります。



### 『ご飯+味噌汁』の組み合わせは◎

ご飯に不足している栄養素（リジン）を味噌が、味噌に不足している栄養素（メチオニン）をご飯が互いに補うため、たんぱく質が効率よく摂取できます。



### 味噌汁の効果を最大に引き出す時間帯は『朝』



朝の味噌汁は内臓を温め、体が目覚めるスイッチとなります。

また、味噌汁に含まれているトリプトファンは摂取して約 16 時間後に、良質な睡眠をサポートするメラトニンというホルモンとなります。

夜摂取しても、疲労を回復させ、リラックス効果も得られます。



### 徳川家康公の毎日の味噌汁は『五菜三根』

健康への意識が非常に高かったと言われる徳川家康。当時の平均寿命の倍もの長寿を全うできたのは、味噌汁のおかげだったかも！？



### 味噌汁は血圧を上げない！？

味噌に含まれている成分は血圧上昇に関わる酵素を阻害することがわかりました。塩分が気になる方は、塩分の排泄効果がある野菜や芋類、海藻をたっぷり入れた具沢山味噌汁がオススメです。溶けだした栄養も汁ごと食べれば、栄養を逃しません。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539