

げんき通信

味噌のおはなし

原料である大豆は
畑の肉と言われるほど優秀な
たんばく源です。



《木原店薬剤師/さほら》

「人の体は食べたものでできている」という言葉がありました。最近特に体によい食べ物への関心が高く、「テレビ」、ネット、雑誌などで数多く紹介されています。

味噌を混ぜて使うのもよい方法です。最近自宅で味噌をつくれるセットも販売されています。

「日本人は評判がいいものを極端に摂取しようとする国民性があるように、いろいろなものに飛びつくのですが、そのうち忘れ去られた食品が多いのも事実です。そんな中、今回取り上げる「味噌」は古くからなじみ深い存在で、毎日の生活に欠かせないものと言えます。

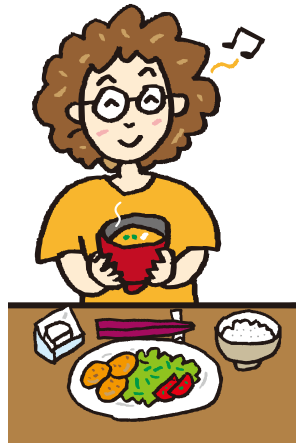
味噌のつくり方

大豆を大量の水に浸すと倍くらいの大さきに膨らみます。それを煮たり蒸したりして柔らかくしてから潰し、それに麹・塩などを混ぜて発酵熟成させることでできあがりです。加える麹が米麹なら米味噌、麦麹なら麦味噌となります。2種類以上の味噌や麹を混ぜたものが合わせ味噌(調合味噌)と呼ばれます。調理時に複数の味

味噌という文字は、平安時代に初めて文献に出てきたそうです。当時は貴重なものとして、贈り物や地位の高い人の給料として利用されたようですが、時代を経て生産技術の発展により、私たちの生活に身近なものになりました。ところが近年、食の欧米化や外食の増加、また、朝食抜きの人が増えたことで、味噌をあま

り食べない人が増えているようです。

味噌はヨーグルト、納豆、日本酒、ワインなどと並び、発酵食品の代表的な存在



です。発酵とは「微生物の力による有機物の分解・変質」と定義されています。発酵食品は私たちの健康維持に役立ついろいろな成分をつくり出してくれます。また、発酵によって食品のうまみ・風味が増すという利点もあります。

味噌の熟成の前半では、麹に含まれる各種酵素の働きで大豆のたんばく質が分解してアミノ酸になり、また、でんぷんが分解されて糖分が生成されます。それが乳酸菌などの微生物の栄養源となり、腸内細菌を活性化します。また、乳酸菌による乳酸発酵、酵母菌によるアルコール発酵も起こり、味噌に風味や香りが加わります。

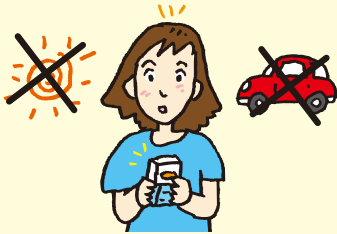
また、原料である大豆は畑の肉と言われるほど優秀なたんばく源です。たんばく質には動物性(肉・魚など)と植物性がありますが、動物性を過剰摂取すると、腎血管に負荷がかかったり、腸内で腐敗が進んで有害物質が発生し、アレルギー体質にも関連すると言われているので、植物性のものとバランスよく摂っていくのが理想的です。

味噌は定番料理だけでなく、いろいろなメニューの隠し味としても優秀です。伝統食品であり、たくさんのおさを持っている味噌をぜひ活用しましょう。

C O L U M N

げんきコラム

薬の保管は…?



薬の保管場所はどこですか? 家の中では台所・居間・寝室などが多いと思いますが、夏場は気温が上がるので注意が必要です。冷所保存の指示がないものでも、できるだけ温度の上がりにくい場所を選んでください。持ち歩く際にはバッグの外ポケットではなく奥の方が安心です。車の中に置いたままにするのは絶対にやめてください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



- 中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ● 木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ● 中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503
- 西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ● 医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344
- 本部・県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585