



## 味噌 ～発酵食品のちから～



### ✓味噌の効能

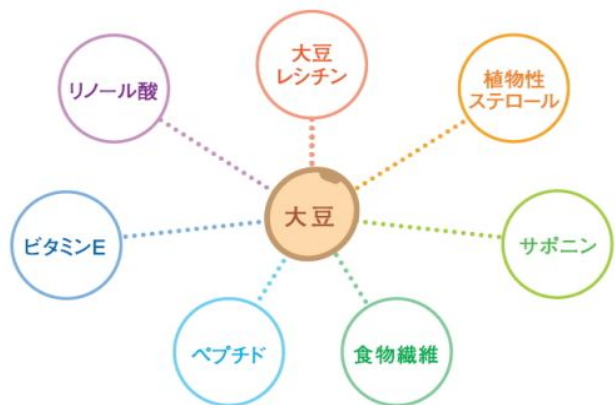
味噌の原料は大豆です。大豆は発酵することにより栄養価がさらに優れたものになります。

#### 1. コレステロールの抑制

大豆に含まれるリノール酸にはコレステロールを体外に出す役割があります。植物性ステロールは小腸でのコレステロールの吸収を阻害します。ビタミンEは血液をサラサラにする効果があります。大豆レシチンは血管の壁についたコレステロールを取り除く効果があります。



【大豆に含まれる7つの有効成分】



#### 2. がん予防に効果的

最近の研究では味噌の成分には胃がん・肝臓がん・乳がんを予防する効果があるといわれています。

#### 3. 胃潰瘍などの予防

味噌汁を毎日、または時々飲んでいる人は全く飲まない人に比べて、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの胃の病気が少ないという研究結果があります。



#### 4. 老化防止

大豆に含まれるビタミンEやサポニンなどには、体内の酸化を防ぐ働きがあります。老化は体内に酸化物質が増えると促進されます。味噌には肝臓内の酸化物質が増えるのを抑制する働きがあると期待されています。

#### 5. 消化促進

大豆のたんぱく質は発酵過程で20～40%ほどが分解されるため、本来消化・吸収に時間のかかるたんぱく質の中では消化吸收の良い形になっています。さらに味噌には他の食品の消化吸收を助ける酵素も含まれています。

#### 6. 整腸作用

味噌の中に含まれる食物繊維は腸のそうじをしてくれます。また、味噌に含まれる微生物は腸内の腐った菌や有害物質を体の外に出してくれます。



## 味噌の分類



### ・麴による分類

米味噌…大豆に米麴を加えて作ったもの  
 麦味噌…大豆に麦麴を加えて作ったもの

豆味噌…豆麴を使うため、大豆のみで作ったもの  
 合わせ味噌…米、麦、豆味噌を混ぜて作ったもの

### ・味による分類…甘口、辛口

(食塩の量が少なく、原料の大豆に対する麴の比率が高いほうが甘口になります。)

### ・色による分類

#### 白味噌

西京味噌、府中味噌、讃岐味噌など西日本で主に生産。熟成期間が短いため塩分濃度が低く、色も薄く甘さをいかした料理に使用。

《おすすめ料理》  
 酢味噌和え、味噌汁、田楽、クリームシチュー、グラタン、パスタ など

#### 赤味噌

八丁味噌など中京地域、東北地域で主に生産。熟成期間が長いため塩分濃度も濃く、コクをいかした料理に使用。

《おすすめ料理》  
 赤だし汁、煮込みうどん、ハヤシライス、煮込みハンバーグ など

#### 淡色味

甘口から辛口まで多岐にわたり、味は白みそと赤みその間。市販の味噌の多くがこれにあたる。味噌汁や味噌煮など、どんな料理にも使える万能味噌。

《おすすめ料理》  
 味噌汁、味噌煮 など

## おすすめ一品料理

### 豚肉の味噌漬け焼き

<1人分>  
 エネルギー 351kcal  
 塩分 0.9g



材料	2人分
豚ロース肉 (しょうが焼き用)	4枚
A 淡色味噌	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうが(すりおろし)	小さじ1
オリーブ油	小さじ1

#### 作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉は筋切りをしておく。
- ③ 皿にラップを敷き、①を塗り②の豚肉を1枚のせる。この作業を繰り返す。
- ④ 終わったら空気を入れないようにラップで包み冷蔵庫で1~2時間漬け込む。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、④の味噌をクッキングペーパーでふきとり、両面をこんがり焼く。

・フライパンに味噌がつきやすいので、ふきとってから焼くとこげずにきれいに焼けます。  
 ・豚肉はとんかつ用でも作れます。その場合は、漬け時間を3~5時間にしてください。  
 ・豚肉の代わりに、鶏肉や白身魚を使ってもおいしくいただけます。

### もやしとキャベツの味噌スープ

<1人分>  
 エネルギー 95kcal  
 塩分 1.1g



材料	2人分
もやし	1/2袋
キャベツ	1枚
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1
水	1と1/2カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
淡色味噌	大さじ2/3
青ねぎ	5g
すりごま	小さじ1

#### 作り方

- ① 青ねぎは小口切りにし、キャベツは一口大に切っておく。
- ② フライパンにごま油、豆板醤を入れ火にかけてもやし、キャベツを炒める。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて、沸騰したら②を入れる。味噌を溶いて入れ、火を止める。
- ④ ①の青ねぎとすりごまを加える。

・豆板醤、ごま、ねぎを使っているので辛味や風味があり、塩分が少なくてもおいしくいただけます。  
 ・豆板醤は夏の冷えた体を温めます。  
 ・にら、オクラ、豆腐、豚肉などで作ってもおいしくいただけます。

# ～すずらんイベント情報～

## 5月18日にすずらん薬局船越店で体組成測定会をしてきました。

普段なかなか測定できない体脂肪量や、筋肉量、基礎代謝量などを測定しました。初めて測定される方の中には最初緊張されている方もいらっしゃいましたが、測定結果の説明が終わると「身体の事が詳しく分って良かった」と満足しておられました。

また、体脂肪を落とすにはどうすればよいのか、部分的に筋肉をつけるにはどうすればよいのかなどの質問に、日常生活でできる方法をアドバイスすると、さっそくやってみるとおっしゃっておられました。

定期的に開催していますので、是非参加してご自身の健康管理にお役立てください。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

### 男の料理教室(上級編:和食) 参加者大募集!!

今回のテーマは「おもてなし料理」です。おもてなしやお祝い事にも使える“蒸し料理”に挑戦します。初心者の方も大歓迎です。

- ☆日時：平成27年6月27日(土)
- ☆場所：すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム
- ☆参加費：1,500円
- ☆対象者：おおむね60歳以上の男性
- ☆募集人数：8名(応募多数の場合は抽選)
- ☆申し込み締切：6月20日(土)  
(お申し込みいただいた方には6月22日(月)にお電話にてご連絡致します。)

《お問い合わせ・お申し込み》  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL：082-247-1350



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは  
すずらん薬局舟入店  
TEL：082-532-4193



### 今日の木曜カフェリリーベル

笑知Be会がスタートしました☆



5月14日に舟入店のナスの苗を植えました☆  
名前は「ナスイル・ナスビーノ・ダイヤモンド」です。立派なナスに育つように名づけました。大牟町店、庚午店、五日市観音店でも育てていますので、見に来てください♪



★スタッフ(迫)からひとこと★  
梅雨に入りましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。私はナスを育てるのは初めてで、うまく育てられるかドキドキしています。11日は栄養士がレシピを紹介いたします。興味のある方は一緒に作りませんか？ぜひお待ちしております。

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時ごろ  
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

# 薬剤師からのミニ情報

## ～食中毒による二次感染を防ごう～



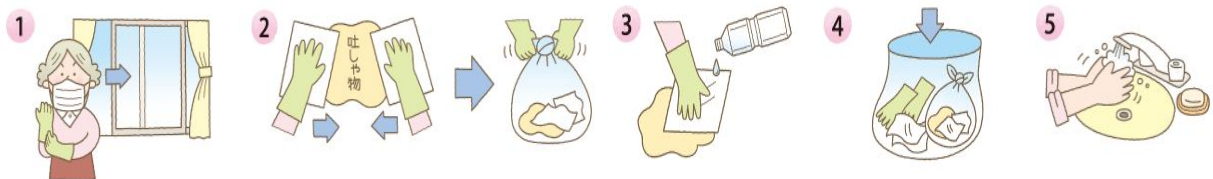
湿気が多い梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要です。そこで今回は、二次感染を防ぐ為に糞便、嘔吐物の処理方法についてお話します。

### ✓ 汚物の処理方法

《準備するもの》

使い捨ての手袋、マスク、ペーパータオル、ビニール袋(廃棄袋)、エプロン、次亜塩素酸ナトリウム液(塩素系漂白剤)

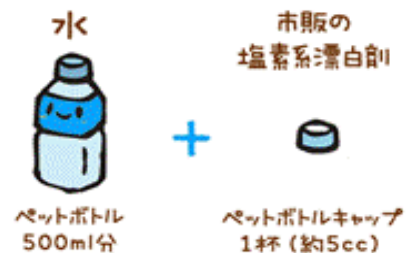
- ①使い捨てのマスクと手袋、あればエプロンを着用。換気のため窓を開けましょう。
- ②ペーパータオルで便や嘔吐物を覆い、汚物が飛散しないように外側から内側に寄せながら拭き取り、ビニール袋へ捨てます。  
※細菌やウイルスは乾燥すると空気中に漂い、それが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物を感染させず、早く処理をすることが重要です。
- ③汚物のあった場所や周囲を50倍～100倍(\*)に薄めた市販の次亜塩素酸ナトリウム液を染み込ませたペーパーで浸すように拭きます。
- ④②の袋、手袋をビニール袋に入れ、しっかりと縛り、一般ゴミとして廃棄しましょう。
- ⑤最後に石けんで丁寧に手を洗いましょう。



(\*)100倍に薄めた次亜塩素酸ナトリウム液

ペットボトル500mlの水に市販の塩素系漂白剤をペットボトルキャップ1杯分(約5cc)入れたものが100倍に当たります。

※商品により濃度等異なる場合がありますので、記載表示を確認してください。



★次回のテーマは、こむら返りを予定しております。

### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索