

おみそ新聞

発行者

前田 凜

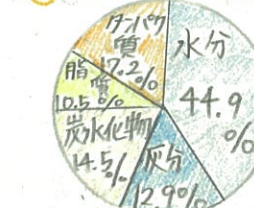
みその種類のみわけ方

こうじ	米みそ (米:豆)	麦みそ (麦:豆)	豆みそ (豆)
色	●赤みそ	○白みそ	
味	☉甘口	☉辛口	

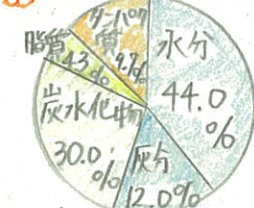
みその歴史

年くらい前、醬と「豉」といわれる食べ物が中国から朝鮮半島をへて、日本に伝えられました。これが、みその原型だといわれています。また、醬になる前の熟成途中のものごとを「おひし」といいます。これが独立し、みそという食品に発展したのです。このことから、未だ醬にならざるもの、すなわち「未醬」と名付けられ、みしようし、みしょうし、みそと変化したとされています。みそは、高級品だった!! 今では、どこの家庭にもある「みそ」です。奈良時代(七世紀)の年、七九四年、平安時代(七九四年)は、でまきませんでした。平城京には、みそを売る店がありました。そのころのみそは、かわいた納豆のような食べ物でなにかにつけたり、なめたりして食べるのがあつた。みそには、大豆のタンパク質がたっぷり含まれています。さらに、いろいろな病気をふせいだり、体の調子を整えたりする効果があるといわれています。がんや脳卒中、心臓病などにも効果があるといわれています。

豆みその主な栄養成分



麦みその主な栄養成分



米みその主な栄養成分



内グラフから分かること
米みその水分の割合は45.7%、たんぱく質は14.6%、脂質は13.1%、炭水化物は21.1%です。豆みその水分の割合は44.9%、たんぱく質は12.9%、脂質は12.2%、炭水化物は14.5%です。麦みその水分の割合は44.0%、たんぱく質は12.0%、脂質は12.0%、炭水化物は30.0%です。割合が一番高いことが分かります。しかし、炭水化物の割合は、米みそ、豆みそと比べると、麦みその割合が一番高いことが分かります。米みそがそれ以外の割合と比べると、米みその割合が高いことが分かります。



わが家のみそ料理

私の家で、お母さんが作る、おいしいみそ料理を紹介します。

社説

私は、みそ料理は、前から好きだったけど、みそについては全然知りませんでした。この「おみそ新聞」を書いて色々なことを知り、このおみそ汁を毎日飲めば、がんなどにも効果があるのだと知りました。大人になっても、毎日みそ汁だけは必ず飲もうと思います。



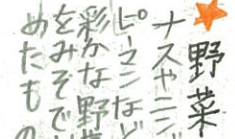
ニロメモ
さばのみそに
おろしをみそに
つけて煮込んだ
もの。



ニロメモ
みそとお肉
の味がいい
感じにマッチ
おいてとても
おいしいです。



ニロメモ
野菜のみそ炒め
ナスをみそに
焼きたナスに
みそをぬった
もの。



ニロメモ
みそ炒め
見た目も色
彩もとても
おいしいです。

- 私の好きな
みそ料理
- 1 みそ汁
 - 2 さばのみそに
 - 3 野菜のみそ炒め

みそ汁を飲むと、がんにかからない!! 一九八二年に国立がんセンター研究所の平山雄博士が、がんとみそ汁についての調査結果を発表しました。それによると、みそ汁を全く飲まない人は、毎日飲む人よりも胃がんによる死亡率が50%も高くなるということが分かります。また、ほかの胃病を調べても、毎日飲む人のほうが健康です。また、60歳をこえると、差が大きく開くという事です。

皆さんは、毎日みそ汁を飲んでいませんか??
みそ汁を飲む人は、がんを予防できるかもしれません。
健康にもいいので、毎日飲んで下さいね。

