

# 愛のみそ新聞

黒田大智

## 味噌って栄養素たっぷり？

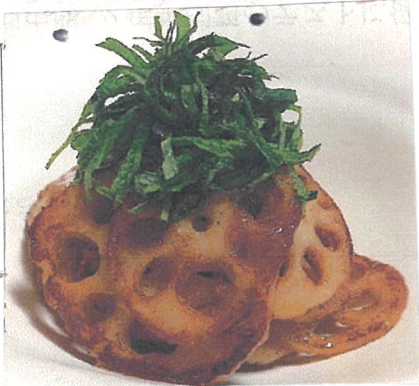
味噌の主原料である大豆は良質のたんぱく質を豊富に含んでいる。大豆は発酵によってアミノ酸やビタミンなどが多量に生成され、栄養的に優れた味噌になる。その他にも味噌には炭水化物、脂質、灰分、ビタミン、カリウム、マグネシウム、繊維質などの栄養素も含まれている。それから大豆のたんぱく質は酸素素によって加水分解され約30%がアミノ酸になります。その中には必須アミノ酸も種すべてが含まれています。この食品でこれほど多くの栄養を含むものは例がない。

## 味噌の良さ、たんぱく質にあり

たんぱく質は生きていくうえでとても重要だ。骨格や筋肉、皮膚の構成に関わる。また、老廃物を対外に排出するために必要な代謝機能の維持もうながし、生命維持に必要不可欠な栄養素といえる。そしてたんぱく質が欠乏すると体力、免疫力が低下するだけなく、成長期の子供は成長障害などが起こり、世代を問わず、血管が細くなり、脳卒中などの危険も高まる。

必要するに微生物の働きを利用して食べ物をつくること。

## みそ料理紹介!!



- 材料
- レコパック
  - 酒...大さじ2
  - ◎味噌...大さじ1
  - ◎みん...大さじ1
  - ◎砂糖...小さじ1

### 簡単レコの味噌みそ

- 手順
1. レコは薄切りにして酢水にさらす。
  2. フライパンでレコを炒めたら、酒を入れて蒸し焼きにする。
  3. 蓋をして◎を入れ、焦げ目が付くまで火を弱める。

### みその味比べ

種類	米味噌	麦味噌	豆味噌
原料	大豆 食塩 大麦	大豆 米 食塩	大豆 食塩
色味	赤茶色 こめめめめ はう油油	おとろけ色 少しうすめめめめ はう油油	黒豆茶色 こめめめめ はう油油
味	少し甘味があた。	家の味噌汁と同じ味で甘味がすくあた。	豆から独特な味がたつ豆の味がした。

## ◎おみそヒストリー◎

味噌は中国から伝わり、味噌の起源は漢朝といわれています。江戸時代、平均寿命が40から38歳であった当時、家康は70年間も生き続けた。自分の長い人生と健康の秘密は、日々の食のたよりだった。家康の健康と寿命を支えたのは、麦飯と味噌であった。江戸幕府200年の基礎を築いたのも、食生活に気を配り、晩年まで健康であったからには、ほかにならな。

徳川家康食生活の秘密  
江戸時代、平均寿命が40から38歳であった当時、家康は70年間も生き続けた。自分の長い人生と健康の秘密は、日々の食のたよりだった。家康の健康と寿命を支えたのは、麦飯と味噌であった。江戸幕府200年の基礎を築いたのも、食生活に気を配り、晩年まで健康であったからには、ほかにならな。

ぼくは、甘味があるし、いろいろなおかずにも合うと思ったので、麦味噌が一番好きです。

感心相心 ぼくはこの新聞作成を通して、味噌日についてくわしくわかりました。栄養満点で徳川家康にも愛され続けたことや、あまり食べない味噌の味も知りました。そして、味噌のすばらしさも感じました。本当にくわしく調べる機会があて良かったです。