

栄養課だより 春号

2025年4月
村上記念病院
栄養課 発行

皆さま、こんにちは！新年度が始まり、暖かさとともに新生活がスタートしました。
環境の変化で体調を崩しやすい時期ですが、食事ですっかり栄養を補いましょう。
今回は、**日本の伝統食“味噌”の魅力**と、栄養たっぷりの具たくさん味噌汁をご紹介します！

【味噌は日本のスーパーフード】



味噌は、大豆を発酵させて作られる日本が誇る伝統的な発酵食品であり、まさにスーパーフードといえる存在です。発酵の力によって、うま味や香りが引き出されるだけでなく、栄養価も高まります。大豆の良質なたんぱく質に加え、発酵によって生まれる酵素やアミノ酸は、腸内環境を整え免疫力をアップしたり、抗酸化作用で老化予防や美肌効果も期待できるなど、体にうれしい働きがたくさん。さらに、長期保存が可能で、さまざまな料理に使える万能調味料です。日本の食文化に根付いた味噌を、日々の食事に取り入れてみませんか？

【味噌の力で高血圧予防！？～発酵の力「ポリアミン」に注目】

みなさんは「味噌汁は塩分が多いから、高血圧にはよくない」と思っていませんか？

実は最近の研究では、味噌に含まれる“ある成分”が、高血圧の予防に役立つ可能性があることがわかってきています。それが「**ポリアミン**」です。

ポリアミンは、細胞の修復や老化の抑制に関わる成分で、特に「スperlミジン」という種類には、血管の柔軟性を保ち、炎症を抑える働きがあります。味噌は大豆を発酵させて作られるため、このポリアミンが豊富に含まれています。

さらに、味噌には血圧の上昇を抑えるペプチドなども含まれており、これらが塩分による悪影響をやわらげてくれる可能性があるのです。

実際、味噌汁をよく飲む人ほど高血圧が少ないという報告もあるほど。
「塩分が心配」と味噌を避けるのではなく、「**1日1杯の味噌汁**」をうまく取り入れることが、健康づくりに役立つかもしれません。



【具たくさん味噌汁のススメ】

ポリアミンなどの成分が注目されている味噌ですが、おすすめは「具たくさんみそ汁」です。

野菜やきのこ、海藻、豆腐など、いろいろな食材をたっぷり入れることで、食物繊維・ビタミン・ミネラルがしっかりとれるだけでなく、自然と減塩にもつながるんです。

塩分が気になる方も、具を多くして「だしのうま味」や「食材そのものの味わい」を活かすことで、味噌の量を控えても満足感のある一杯になります。

こんな組み合わせはいかがでしょう！

大根+人参+油揚げ



根菜で食べ応え◎

ごぼう+えのき+豚肉



具たくさんで主菜級！

キャベツ+納豆+とろろ昆布



食物繊維とネバネバで腸活

毎日続けやすく、体にもうれしい「具たくさんみそ汁」。食材の組み合わせ次第で、みそ汁は立派なおかずにもなります。ぜひ今日から、食卓に取り入れてみてくださいね♪

今号の行事食



2月2日

【節分】

邪気を払い、福を呼び込む節分の日に巻き寿司を提供しました。噛む力に合わせて、卵巻きも準備しています。



巻き寿司
キャベツのゆかり和え
清汁
節分豆 または
節分卵ボーロ



2月14日

【バレンタイン】

バレンタインデーの夕食のデザートにチョコレートケーキ またはチョコレートプリンを提供しました



3月3日

【ひなまつり】

健やかな成長や健康を願う日でもある、ひなまつりに行事食を提供しました。
手まり寿司は、ひとつずつ丁寧に握っています。



手まり寿司／サラダ
清汁／ひなあられ



【おやつイベント】

水都苑では毎月手づくりのおやつイベントを開催しています。入所者様、デイサービス利用者様に大変喜ばれています。



最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2025年7月の予定です。

どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課