



季節の変わり始めは何となく体がだるくなりますよね。温度変化に体がついていけず免疫力が低下しているのかもしれない。



わたしたちの住む日本には、納豆や味噌・漬物・塩辛・醤油・酢などの発酵食品があります。これらは熟成させることで体を温めてくれるものが多く、いずれも腸内環境を整える効果があり、腸内環境が良くなると、免疫力を急速に上げることができます。

また、腸内環境が整うと、便通が良くなり、からだの中にたまっていた老廃物などを効率よく排出すると、さらに免疫力があがるといわれています。



みそのパワーをいただく上手な使い方

【みそ汁は朝の毒消し】

昔からの言い伝えで朝のみそ汁は体のよいとされてきました。みそに含まれる成分には体によいものが多く、毎朝1杯飲むことで健康が維持できることを昔の人も経験的に知っていたのでしょう。

またみそに含まれるコリンという物質には、肝臓に入ったアルコールが脂肪となって蓄積するのを防ぐ作用があります。そのため、みそ汁は二日酔いにもよいとされています。



【みそ汁は具たくさんがおすすめ】



厚生労働省の指針では1日の塩分量の目安は男性で9g未満、女性で7.5g未満とされています。また、日本高血圧学会では、高血圧の人には1日6g未満が目安になっています。それに対してみそに含まれる塩分の含有量はみその種類にもよりますが、大さじ1杯でも約1.9g。かならずしも多いとは言えない量です。



それでも塩分が気になる方は具たくさんがおすすめです。具たくさんにすることでみその使用量を減らすことができますし、成長期であればかむ回数も増え顎の発育にもつながります。



【野菜と組み合わせて減塩効果をアップ】

ナトリウムはカリウムと同時に摂取すると体外に排出されやすくなるとされています。カリウムの多く含まれている野菜や芋類（ほうれん草、タケノコ、山芋、里芋、じゃがいも）、海藻類（ひじき、青のり、わかめ）を使えば減塩効果は一層高まります。



