



暖かい季節になり、三野原病院・ささぐり浜江苑の満開の桜を利用の皆様にも楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

今回は、まだ続きそうな新型コロナウイルス感染予防のためにも“免疫力”や発酵食品でもある“味噌”についてお話しをしていきたいと思えます。

免疫力について

免疫力とは、外から侵入してきた風邪やインフルエンザなどのウイルスから身体を守る防御システムです。つまり病原菌やウイルスなどと戦う力のことを免疫力と言います。免疫力を高めるためには、もともと体に備わっている自然免疫の活性化が必要です。自然免疫には、マクロファージとナチュラルキラー細胞があります。

●マクロファージとは・・・

体内の組織や臓器、血液中のあらゆる部分に存在する免疫細胞

マクロファージの活性化には・・・

緑黄色野菜（特にケールやモロヘイヤやほうれん草）、きのこ類の摂取が効果的です。



●ナチュラルキラー細胞とは・・・

病原菌やウイルスなどの異物を食べ排除する細胞

ナチュラルキラー細胞の活性化には・・・

タバコやアルコールを控える、適度な運動、良質な睡眠、よく笑いストレスの解消を心がける、十分な休養、バランスの良い食事を心がける などです。



みそについて



味噌の効果についてご存じでしょうか？味噌は大豆に麴を加え発酵させた発酵食品でさまざまな栄養素が含まれています。“味噌は医者いらず”“味噌汁は朝の毒消し”など昔から味噌は体に良いと言われてきました。

●味噌の種類

大きく分けて米・麦・豆・調合の4種類



米味噌：米、大豆、塩が原材料で、全国でみられ味噌の消費量80%を占めています。

麦味噌：麦、大豆、塩が原材料で、九州地方や中国地方で多くみられます。

甘口のものが多く、プチプチとした食感が楽しめます

豆味噌：大豆、塩が原材料で、東海地方に多くみられる味噌で八丁味噌が有名です。

こくのある味わいが特徴で淡白な食材の味噌汁や煮込み料理に向いています。

合わせ味噌：米味噌、麦味噌、豆味噌の2つ以上を調合した味噌です。

●味噌の栄養素

たんぱく質、カルシウム、亜鉛、葉酸、鉄、ビタミン類、カリウム、食物繊維など、他にもさまざまな栄養素が含まれています。



●味噌の効果

がん抑制、血圧の上昇を抑える、動脈硬化予防、腸内環境の改善などがあります。

●おいしい味噌汁ポイント

- ・だしをしっかりとる
- ・火の通りにくい食材から入れしっかり火を通す
- ・火の通りやすい食材は、沸騰している中に入れ短時間で火を通す
- ・味噌の風味を逃さないため、味噌を入れたら沸騰させない
- ・具たくさんにして減塩！摂りすぎには注意！！

