

みそ汁の弁当箱

第七一号・平成二十七年六月（編集 米谷 修）

ドレッシング

ミ（味）・ソ（噌）

今回は音楽のお話を…って、違う！皆様もすかさず突っ込みを入れてくださったことでしょう。〈米谷・音楽階名の「ミソ」と調味料の「味噌」をかけてのノリ突っ込み、のっけから最高のボケですやん、西谷さん！突っ込む際に思わず噛みそうになったで。〉

味噌汁の作り方ですが、近頃は出汁入り味噌が主流で、味噌汁が手軽な料理となった感がありますが、少し前までは昆布や削り節、煮干しなどで出汁を取り、食材と味噌で味を作るといのが普通でしたよね。手間暇かけて、愛情込めて作った味噌汁は、各家庭・調理者によって千差万別であつたため、真っ先におふくろの味と称されたに違いありません。

失礼いたしました。おふざけは程々にして、三輪の里食堂⑨本題に入りましょう。もうお気付きですよね。今回は「味噌（汁）」のお話です。味噌は大豆を蒸して突き砕き、麴【こうじ】と塩を混ぜて発酵させたもの。味噌汁は、汁をその味噌で調味した日本の汁物、言わずと知れた日本人のソールフード（郷土料理）です。日本の食文化では、一汁一菜、一汁三菜などと言われますが、味噌汁は汁物の代表として大変な重責を担っており、日本の家庭や料亭など、もちろん三輪の里食堂でも欠かせない存在であることは言うまでもありません。もしもこの世から味噌汁が消えたなら、日本の食文化は根底から覆されることになるのでしょうか。ちょっと大袈裟だったかな。

さて、今回味噌汁を題材に選んだのは理由がございまして、覚えてくださってますでしょうか、前回（三輪の里食堂⑧）の減塩のお話を…。「減塩のために調理方法を工夫し、美味しく食べることはとても大切だ」と言わせていただきました。そのことに間違いはないのですが、近頃減塩を意識し過ぎてか、味噌汁や調味料としての味噌に悪い印象が持たれている、味噌が悪者扱いされている、そんな気がふとしたのです。良いところがたくさんあるのに、どうしたものか？そこで名譽挽回のため、私が一役担おうとをこの場をお借りした次第です。早速ですが、下をご覧いただきましょう。一目瞭然、効能が盛りだくさん。（ドレドレ〜♪）



- ① コレステロール抑制…大豆に含まれるリノール酸がコレステロールを体外に排出します。
- ② 胃潰瘍防止・胃がん予防…味噌汁を毎日、またはたまに飲む人は、全く飲まない人に比べて胃炎や潰瘍が少ないという研究結果があります。また、味噌汁を飲む頻度の高い人ほど、胃がんによる死亡率は低いと1981年に国立がんセンター研究所によって発表されました。
- ③ 肝臓がん・乳がん予防…味噌の成分に肝臓がんの発生を抑える作用があります。また、味噌にはフィトエストロゲンという植物性の女性ホルモンが含まれ、乳がん発生を抑えると考えられています。
- ④ 老化防止…味噌に含まれるビタミンEやサポニンには体内の酸化を防止する作用があります。
- ⑤ 消化促進・整腸作用…味噌のタンパク質は、発酵過程ですでに分解されてアミノ酸化しています。消化酵素もたくさん含まれているため、他の食品の消化吸収を助けます。また、味噌に含まれる食物繊維が腸を掃除し、微生物が腸内の腐敗菌や有害物を体外に送り出してくれます。
- ⑥ 美肌効果…メラニンの合成を抑え、しみやそばかすを防ぎます。

ご紹介したい効能がまだまだ

いかがですか？味噌（汁）ってすごいでしょ。もちろん味噌が濃すぎても駄目ですし、味噌ばかり口にするようになって問題です。要はバランスが大切ということ、一日一杯程度を目安にしてください。塩分のことを考え、血圧が高めの方や心臓などに持病がある方は、控えめの摂取を心掛けたり、減塩味噌を活用したりしましょう。

味噌汁は日本の伝統食に留まらず、国外でもヘルシーで栄養バランスに富んだ食材として注目されています。近年欧米の病院などでは、生活習慣病や肥満の治療食として日本食が取り入れられており、味噌の機能性に非常に興味を持たれているそうです。また、平成七年のアトランタ・オリンピックでは、選手村のメニューとして味噌汁が選ばれていたそうです。グローバルな（世界的規模で）活躍をされているなんて、知らなかったなあ。よつ、お味噌様！

「お届けしたのは、管理栄養士 西谷直美でした。」

＜編集後記＞日本の味「味噌（汁）」って、頼もしい存在だったのですね。因みに味噌の起源は、古代中国の大豆塩蔵食品の「醬【しょう】」だそうで、醬になる熟成前のもの、すなわち未だ醬にならざるもの「未醬【みしょう】」から「みそ」となったそうです。ところで西谷さん、“ファ”は何処へ？

三輪の里デイサービスセンター営業カレンダー

平成27年7月から12月まで

■：休業日 ※定休日は、日曜日と年末年始（12/31～1/3）です。

桃色：祝祭日

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



厚生労働省

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

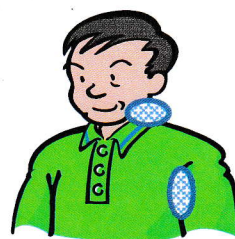
衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▷ 厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における労働衛生対策〔熱中症予防対策〕

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ 環境省

熱中症情報〔熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット、予防カードなど〕

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

熱中症予防情報サイト〔暑さ指数(WBGT) 予報など〕

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

▷ 気象庁

熱中症から身を守るために〔気温の予測情報、天気予報など〕

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防庁

熱中症情報〔熱中症による救急搬送の状況など〕

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

三輪の里デイサービスセンター6月の予定表

日付	曜日	入浴順	集団レクリエーション活動名	担当職員	その他
1	月	男→女 薬草風呂	サイ・ヒープゲーム	中田	チャレンジ いきいき体操
2	火		空中バスケット	山口	↑
3	水		ぐるぐるサッカー	的場	↓
4	木		たて輪投げ	笹尾	チャレンジ ちょいカラオケ
5	金		梅雨時レク	門脇	↑
6	土		梅雨時レク	藤田	↓
7	日				
8	月	女→男	梅雨時レク	大山	チャレンジ 早口言葉とフリット活動
9	火		梅雨時レク	中田	↑
10	水		たて輪投げ	巽	チャレンジ 音読活動
11	木		カラオケ	西井	チャレンジ いきいき体操
12	金		パック早詰めゲーム	笹尾	↑
13	土		サイ・ヒープゲーム	山口	↓
14	日				
15	月	男→女	ぐるぐるサッカー	西井	↑ 訪問理髪日
16	火		たて輪投げ	藤田	チャレンジ 創作活動
17	水		うちわ引きゲーム	門脇	↓
18	木		パック早詰めゲーム	中田	ドリンクサービス
19	金		カラオケ	大山	チャレンジ 早口言葉とフリット活動
20	土		空中バスケット	笹尾	ハーモニカボランティア
21	日				
22	月	女→男	たて輪投げ	的場	チャレンジ ちょいカラオケ
23	火		うちわ引きゲーム	西井	↑
24	水		パック早詰めゲーム	山口	↓
25	木		サイ・ヒープゲーム	藤田	チャレンジ 料理教室
26	金		空中バスケット	門脇	↑
27	土		カラオケ	大山	↓
28	日				
29	月	男→女	うちわ引きゲーム	藤田	チャレンジ 音読活動
30	火		パック早詰めゲーム	笹尾	七夕短冊作り ~7/6