

# 「ココロ合せ♡チカラ合せ」 防災ネットしようなん

BOSAI Never Ending Tension~終わりなき緊張感

考えよう柏の防災

Ka・Ka・Bou

ヒマワリはまちのシンボルです

2026(令和8)年3月25日/震災に備える臨時号付録  
自然災害に強いまちづくりをめざしましょう!



南海トラフ地震は30年以内に約80%の  
確率で起きるそうです

15年前の震災の事を思い出し行動しましょう

情報元:MISOVATION/味噌ヴェーション公式サイト※より

## 味噌(みそ)は大切な健康食品の一つ! 発災時の重要な栄養源をぜひ見直し・備えよう

味噌は栄養豊富な食物です

**タンパク質が抜群です~もとは大豆ですから**

味噌には100gあたり12.5gのたんぱく質が含まれています。たんぱく質は人体を構成する三大栄養素のひとつで、不足すると免疫力や筋肉の低下につながります。たんぱく質は多数のアミノ酸が結合したのですが、味噌の原料である大豆には人体内では生成できない「必須アミノ酸」を含む20種類のアミノ酸が含まれています。さらにこの大豆を発酵熟成させることで体内へより効率的に消化吸収できるようになり、バランスよくアミノ酸を摂取することが可能になります。

### 食物繊維

味噌には食物繊維も多く含まれています。食物繊維は腸の調子を良好にし便通をスムーズにしてくれたり、糖や脂質、ナトリウムなどを体外に排出する働きもあり、血糖値や血圧の上昇抑制にも効果があります。

### レシチン

大豆にたっぷり含まれているレシチンにはコレステロールの吸収を抑制し、免疫力低下・動脈硬化を予防する効果があります。また、神経伝達物質のひとつであるアセチルコリンの原料となる物質でもあり、自律神経の低下予防や記憶・認知力のアップにも効果が期待できます。

### イソフラボン

イソフラボンはポリフェノール的一种で、強い抗酸化作用があります。「酸化=老化」のため、摂取することで肌のシミやシワ、物忘れ、疲れやすさなどの様々な老化予防に役立ちます。また、イソフラボンは女性ホルモンの一つ、エストロゲンに似た働きを持っています。更年期を迎え、エストロ

ゲンの分泌が減って不調がみられる方は、特に意識して取りたい成分の一つです。

## そのほか・・・

味噌には若返りビタミンといわれる「ビタミンE」、疲労回復・スタミナ強化に役立つ「ビタミンB群」、コレステロールを下げる「リノール酸」、貧血を防ぐ「鉄分」などが含まれており、身体にとってもやさしい栄養素の宝庫なのです。

## 「食べる美容液」味噌の美容効果

味噌の健康効果は数多くあげられますが、今回特に注目したいのは美容効果です。ある研究によると味噌には肌にハリを与えてふっくらとした美肌を保つ「ヒアルロン酸」を増やす効果があると考えられています。

また、味噌に含まれる「メラノイジン」や「ペプチド」は特に抗酸化力の高い成分で、老化予防や美肌効果が期待できます。

ほかにも、米麴の割合が高い味噌汁を飲むことで、シミの原因となるメラニン量が減少することも分かっており、さらに、味噌を味噌汁として野菜と一緒に摂ることで、酸化の原因になる活性酸素を消す力が増すことも解明されています。

そもそも、腸内環境が整うことで美肌にもつながりますし、まさに味噌は「食べる美容液」。高価な美容化粧品を買うのもいいですが、味噌汁で手軽に身体の内側からキレイを目指しましょう。

## 「味噌汁」にこだわってみましょう・・・そしておにぎりも！

ここまでで、味噌がとっても万能＆身体にやさしい食材であることをお分かりいただけましたでしょうか？

サプリや野菜サラダなど、栄養価を補う手段は数多くあります。でも、サプリは食事としてはちょっと味気がなかったり、生野菜サラダでは1日に必要な栄養量を摂ろうとすると膨大な量になって続かなかったりします。

味噌が優れた機能性を持つこと、具沢山の味噌汁にすることでお椀一杯で豊富な栄養素をまかなえること、そして何より、大昔から日本人の健康を支えてきた味噌汁は「ほっと」一息の時間を私たちの生活に手軽にもたらしてくれます。おにぎりも、塩むすび以上に、味噌を塗ってみる、保存食として焼きおにぎりにすることで、おいしさと栄養が高まります。世の中で再注目されているのが味噌です。



※<https://misovation.com/blogs/journal/miso-attention>