

みその栄養と効能

みそには、必須アミノ酸の9種類がすべて含まれているだけでなく、ビタミン・ミネラル・食物繊維といった多くの栄養素が含まれるなど、うれしい健康効果も期待できます。みそまるを習慣にし、健康的な毎日に！

☆女性必見の美肌&美白効果

・みそには、美肌効果のある良質な植物性タンパク質とビタミン類が多く含まれています。また大豆からみそへと発酵が進む過程で作られる「遊離リノール酸」がメラニン合成を抑制し、シミやそばかすも予防して美白効果も期待できます。毎日のみそ汁が、体の中から肌の調子を整えます。

☆便秘解消でダイエットにも！

・毎日のみそ汁が腸内環境を整えて、便秘を解消。根菜や海藻など、食物繊維の多い具材と組み合わせるとより効果的です。体にたまった老廃物のデトックスを促しながら、偏りがちな栄養バランスをカバーします。汁もので満腹感もあり、少量の食事で充足できるのでダイエット中もストレスフリーに。

☆カラダと神経の疲れに効く！

・みそには必須アミノ酸がすべて含まれているほか、ビタミンやミネラルも豊富なため、疲労回復効果は抜群です。また、神経の疲労を回復し、ストレスを軽減する働きもあります。二日酔いに効くといわれているコリンも含まれているため、飲酒後のメの一杯や翌朝にもおすすめです。

☆脳を活性化し若々しさを保つ

・みそに含まれる大豆レシチンは、脳を活性化させる栄養素として注目され、記憶力・判断力・集中力をアップし、アルツハイマーや認知症の予防にも役立つといわれています。ほかにも、悪玉コレステロールの排除や代謝の促進、細胞の老化防止も期待できて、いいことづくめです。

☆みそには30%の減塩効果

・みそ汁1杯に含まれる塩分は1.2~1.5gと、実はそんなに高くありません。また、みそに含まれる塩分は普通の塩と比べて30%も減塩効果があるという研究結果もあります。近年、みそ汁の塩分は血圧に影響しないことが実証され、むしろ1日1杯のみそ汁は血管年齢を若返らせるといわれています。

☆サビない体でアンチエイジング

・老化の原因は細胞脂質の酸化で、これは体内のサビにつながります。アンチエイジングで重要なのは、このサビを抑えること。みそに含まれるサポニンやメラノイジンは細胞の酸化を防いでくれ、主成分の大豆は女性ホルモンの働きを活性化するイソフラボンもたっぷり。みそ汁でサビない体を手に入れましょう。

☆免疫力がアップし病気の予防に

・「みそは医者いらず」ということわざがあるくらい、昔から日本人の健康をささえてきてくれたスーパーフードです。みそ汁が体の免疫力を高めてくれ、さまざまな病気を予防します。また、みそには、胃がんや乳がん・肺腺がん・放射線・高血圧・脳卒中などから体を守る働きがあるといわれています。

☆コロコロかわいいだけじゃない！「みそまる」ってなに？☆

みそ、だし、具材を混ぜて丸める

たったこれだけで、いつでもどこでも本格的なみそ汁が味わえる「みそまる」は、簡単・便利・おいしい！と、注目を集めています。

○みそまるの材料○

みそ・・・原料処理の方法や熟成期間によって色や味の違いが出てきますので、好みのみそを使いましょう。合わせみそはおいしさがアップします。

だし・・・市販の顆粒だし（小さじ1～2）を使用してもいいですが、天然だしを用いることで、さらにおいしく栄養面も充実します。おいしいだしを作るポイントは、異なるうまみをくみあわせること。数種類使うことで、相乗効果が生まれてうまみの強さも数倍になります。

（昆布＝グルタミン酸、削り節・煮干＝イノシン酸、干しいたけ＝グアニル酸
桜えび＝グリシン）→粉末状にする。

具材・・・保存（作り置き）することを前提にしているので、乾燥しているものがおすすめです。生の食材を使用する場合は、水分の少ないものを選ぶか、水気をよくふき取ってから使いましょう（生の場合は保存期間も短くなるので早めに食べきる）。

◎乾燥野菜を作る◎

野菜であれば基本的に何でも使えます。小さく切るか薄切りにしてざるに並べ、日当たり・風通しのよい場所で1～2日間天日干しにする。

○基本の作り方○

材料（10個分）

みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 180g
粉末だし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2と1/2
油揚げ（オーブントースターで焼く）・・2/3枚（20g）
わかめ（乾燥）・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ねぎ（乾燥）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

1 刻む

・みそまるは直径3cmほどなので、油揚げなどの大きな具材は5mm角ほどに小さく切る。わかめや切り干し大根などの乾燥食材も、食べやすい大きさに切ったり砕く。

2 混ぜる

・ボウルにみそ、だしを入れてスプーンやゴムべらなどでムラのないようにしっかり混ぜる。みそと

だし以外に調味料を加える場合もこのタイミングで一緒に混ぜましょう。次に残りの全ての具材を加え、さらに混ぜ合わせる。形が崩れやすい麩や天かすなどは最後に加える。

3 丸める

- ・ 2 を 1/10 量（1 杯分）ずつ手に取り、両手のひらで転がすようにして丸める。みそまるの大きさは直径 3 cm が平均ですが、入れる具材やコーティングによって変わる場合があります。みそがやわらかくて丸めにくい場合は、天然の顆粒だしや乾燥食材で水分を調節するか、冷凍庫でひと晩ねかせて固めるなどして、様子を見ながら調整します。

4 注ぐ

- ・ 器にみそまる 1 個を入れ熱湯 160～180ml 注ぎ、よくかき混ぜ溶かします。熱湯の量は好みで調整を。