



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

4月1日

みその栄養

主原料の大豆には、良質なたんぱく質や食物繊維はもちろん、コレステロール値を下げる働きのあるレシチンやサポニンなどの成分が含まれています。

さらに、発酵から熟成の過程でビタミン類やアミノ酸、血糖値の上昇を抑制するメラノイジンなどの成分が加わり、栄養が詰まった調味料になります。

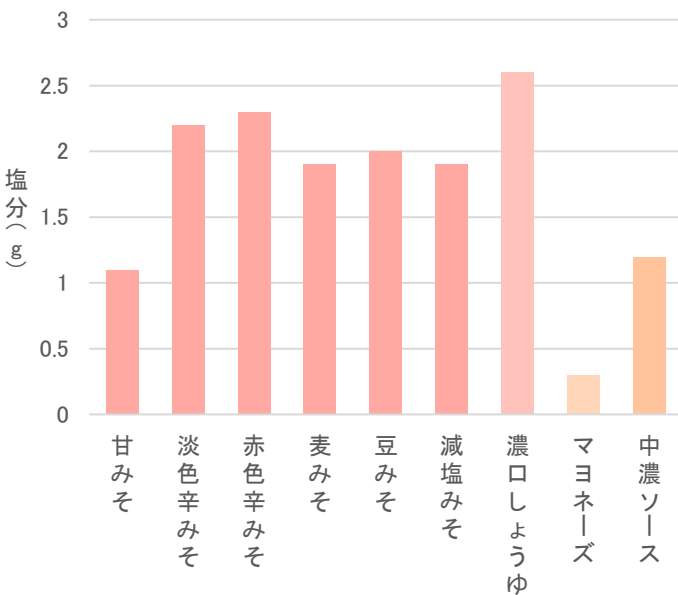
みその種類



みそは、蒸した大豆に塩と米こうじや麦こうじを加えてまぜ、発酵させた調味料です。使用する材料によって米みそ、麦みそ、豆みそと区別されています。さらに、米みそは甘みそ、辛みそ、白みそ、赤みそなどの種類があります。

主流は米みそで、九州や中国・四国地方では麦みそ、東海地方では豆みそもつくられています。

調味料の塩分



グラフは、大さじ1杯あたりの各調味料の塩分を示しています。グラフにあるように、同じ「みそ」でも種類によって塩分の量は異なります。

みそには様々な栄養成分が含まれていますが、塩分も多く含まれるので、使用する量に注意が必要です。治療上、食事指導を受けている場合には、担当医師や管理栄養士に相談のうえ、摂取するようにしましょう。

参考・引用

飯田 薫子, 寺本 あい. 『一生役立つ きちんとわかる栄養学』, 西東社.
香川 明夫. 『調理のためのベーシックデータ 第5版』, 女子栄養大学出版社.

カラーでご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook