

朝が涼しくなってきました。朝ごはんに温かいみそ汁はいかがでしょう？
味噌の原料は「大豆」です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、栄養価の高い食品です。大豆に含まれるサポニンには、血清コレステロールが上昇するのを抑える効果があり、レシチンや食物繊維には、コレステロールを除く働きがあります。味噌に加工してもこれらの作用に変わりはなく、**血中コレステロール値の上昇を抑える効果がある**とされています。

また、みそは大豆を発酵させてつくるため、他の大豆製品よりも強い抗酸化作用が期待されています。

朝起きたときは体温が下がっていて、しかも脱水状態となっています。**温かいみそ汁は、体温を上げ、水分補給となり、一日の元気の素になります。**

季節の野菜などをふんだんに入れて具たくさんのみそ汁にすれば、忙しい朝もごはんのみそ汁だけでバランスのよい食事になります。

