

味噌汁、田楽、味噌漬けなど、日本の食卓ではおなじみの味噌。味噌は、中国や朝鮮半島から渡ってきた「醤（ひしお）」という調味料が発達したもので、鎌倉時代には、すでに現代の味噌に近いものになっていたそうです。寒い地方の味噌は塩味が強く、暖かい地方は甘いなど、味噌は郷土色の強い食品で、昔は各家庭で作られていました。「手前味噌」という言葉は、味噌が家庭で作られていたことから生まれた言葉です。

味噌は昔から「医者いらず」と呼ばれる健康効果の高い機能性食品で、がん予防、コレステロールの抑制、消化促進、整腸作用、美容効果、老化防止、基礎代謝の促進などの効果が知られています。

主原料の大豆には、良質のたんぱく質が多く含まれ、からだに必要な必須アミノ酸のほか、過酸化脂質の増加を防ぐといわれるサポニン、ビタミン群、カルシウム、食物繊維など様々な栄養素が豊富に含まれています。また、大豆に含まれる「イソフラボン」は、更年期の、特に女性ホルモンに働きかけ、骨粗鬆症の予防や美肌・美白の効果があるとして近年注目されています。

味噌は発酵によって、これら大豆の栄養価がさらに優れたものになった食品です。

