



日によって色々な動きを取り入れて行っています！！



体操の風景

味噌汁の力

なでしこでのお昼は手作りのお味噌汁が定番です。人参・大根・えのき・揚げ・玉葱・牛蒡・豆腐、具沢山で栄養満点！！
でも味噌汁には秘めた力があるんです…

味噌は発酵食品で、腸内環境を整える善玉菌を多く含んでいます。

さらにタンパク質(アミノ酸)・レシチン・イソフラボン・ビタミンE・ビタミンB群・カリウム・カルシウム・リノール酸・鉄分等様々あります。

出汁は昆布などの海産物からとることが多く、不足しがちなミネラルを多く含んでいます。つまり多くの**栄養素・ミネラルを同時に摂取することが出来る素晴らしいスープなのです！**さらにここから味噌汁を深掘していきましょう！

では、皆さんお勧めの具材はなんでしょう？色々あると思いますが、今回紹介させて頂くのは…

海藻・こんにゃく等は、糖や脂肪の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇も抑え、コレステロール下げる効果があります。

きのこ類等は、便のカサを増して排泄力を高めます。

これら意識して具材を選んで頂くと『腸能力』が向上します。

塩分が心配という方に…

塩分を気にされている方も多いと思います。実際は約200mlのお椀1杯あたりの食塩摂取量は約1g程度。

1日に一杯程度でちょうど良いくらいです。

余談ですが、味噌の塩分と食塩では身体への影響に違いがあるそうで、実験では味噌は血圧を上昇させないだけでなく、むしろ下げる働きがあることが分かったそうです。

最後に美味し味噌選びのポイントを紹介します。

6か月～2年熟成の味噌がおススメ！理由は味噌を褐色にする色素メラノイジンに放射線の防御作用・整腸作用・老化抑制効果等があるからです。なので、同じ味噌なら白味噌よりも熟成された茶色い味噌がおススメです。



なでしこの手作り味噌汁



松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町 810-1 FAX 0598-25-0016

● デイセンター リハビリプラザなでしこ
● まつさか整骨・鍼灸

TEL 0598-68-3743 山本
TEL 0598-25-0015 角谷

相談窓口：山本

