

みそしるのひみつ

西高宮小学校

四年 谷口 航星

ぼくは、毎日朝ご飯にみそしるを飲みます。ぼくの家のみそしるは野菜がいっぱい入っているから、何かひみつがあるのかなと思います。みそしるの成分を調べてみました。

みそしるには、にんじんとごぼう、さといも、ねぎ、豆腐、油あげが入っています。特に、緑黄色野菜のにんじんは、ビタミンやミ

ネラルが豊富です。ごぼうは、食物せんいが多く腸内をキレイにしてくれる働きがあります。豆腐は、タンパク質が多くふくまれ、カルシウムが豊富です。

みそしるのみその原料は、大豆です。植物性タンパク質が多くふくまれ、栄養価の高い食品です。江戸時代のことわざに「医者に金をはうらよりもみそ屋にはらえ」という言葉があります。みそのすぐれた健康効果を昔の人は、知っていたのかもしれない。

みその健康効果は、三つあります。一つ目は、¹「サビない体をつくることです。みその原料の大豆に、サポニンという物質がふくまれています。²サポニンは、高い抗酸化力があります。」

二つ目は、³「コレステロールを抑制することです。⁴リノール酸、γ-アミノ酸、サポニン、レシチンなどの成分により、悪玉コレステロールを抑制する効果があります。」

三つ目は、⁵「腸内かんきょうを整えること」です。⁶食物せんいは腸内をキレイにしてくれます。⁷みそは、⁸「こうすること、アミノ酸やビタミン類が増加します。」

多くの家庭では、⁹みそしるは、¹⁰毎日の食卓に欠かせません。¹¹ぼくは、¹²コロナウイルスに負けることなく、¹³一年中健康にすごしています。¹⁴これからもかぜをひかないようにみそしるを毎日み続けたいです。

学校のクラスの人にもみそしるのひみつを伝え、みそしるの健康効果を実感しても

らい、みんなにみそしるを飲んでほしいと思います。