

# 日本人の健康を守り続けた味噌の効用

## 「一汁三菜」の日本食の復権を！！



### ●熟成味噌の味噌汁とご飯の「一汁三菜」の日本食の復権を！

「ご飯と味噌汁」中心だった日本人の食生活は戦後、パン食、肉食へと急激に変わりました。今日本では米の消費量が減り続け、食料自給率は地に落ち、「ご飯と味噌汁」の食生活は忘れ去られようとしています。

一方、世界中で日本食の健康効果が評価され、その復権を唱える見解は次々に出されています。2013年には和食はユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。日本型の食生活を取り戻すのは今しかないんです。

味噌汁を1日に3回飲んでも、塩分は約3gです。減塩運動が無意味だとは言いませんが、学校給食を和食にするなど国を挙げて「ご飯と味噌汁」の生活に戻すのが緊急の課題だと思っています。

徳川家康は、葉菜5種類、根菜3種類の具沢山汁(五菜三根汁)を愛食していたそうですが、ミネラルや抗酸化物質の宝庫でもある野菜を多種類入れた具沢山味噌汁は、血圧をはじめ、がんや多くの生活習慣病、また、老化を防いでくれる最強の健康食なのです。

内外の西洋料理の一流シェフは、味噌の旨味に注目しています。日本人はバリエーションが得意です。特に若いお母さん方は伝統的な日本食の智慧と美味しさがこもった新しい味噌料理、和食を編み出して、ぜひ次世代につないで欲しいと願います。

広島大学名誉教授 渡邊敦光先生

日本を守る。

「一汁三菜」の和食が