

朝一杯の

日本型の食生活の実践

味噌汁が、カラダを目覚めさせる！



私たちの
健康を支える伝統食

ご飯とみそ汁は日本人向きの食事

●日本人の生活習慣病が急増

香川靖雄教授（女子栄養大学副学長・栄養科学研究所長）は、その原因の一つとして**食べ物の洋風化**を挙げています。

香川教授によると、もともと日本人とヨーロッパ人とは遺伝子型が異なり、ヨーロッパ人は長い間、肉食に慣れてきたため、それに適応した型をもっています。しかし、**日本人は肉食に適応した遺伝子型は持っていません。**

逆に、日本人を含む東アジアの人々は**飢餓に対する耐性を備えた遺伝子型を持っています。**この型は過剰な栄養には弱いという特性があります。そのため過食すると肥満になりやすく、軽い肥満でも糖尿病や心臓疾患につながります。

これらの生活習慣病を予防するためには、「**多様になった食品を上手に使いながら、日本型の食生活を維持していくことが重要**」と香川教授は述べています。

伝統的な日本食の基本である「**みそ汁とご飯**」を一緒にとれば、必須アミノ酸がバランスよく摂取でき栄養学的に最高の組み合わせです。

味噌汁こそ百薬の長