



当院キャラクター「ほねボーヤ」

ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

Vol, 63 2月号

味噌のパワー

今月は「味噌」について説明していきたいと思えます。みなさん毎日味噌汁飲んでますか？

日本古来より親しまれている味噌。

味噌には様々な効能があります。

発酵によって原料の大豆には含まれない成分が生成されます。特に人体に重要な必須アミノ酸8種類は全て含まれています！

味噌の効用については乳がんの発生率の低下、脳卒中、痴呆、心臓疾患の発症の低下、骨粗しょう症に効果、老化の防止、血圧低下作用、美白効果などなどとてもたくさん効用があります。

こんなすばらしい食品を食べない手はありませんね！

どんどん味噌を食べましょう！と言いたい所ですが、食べる味噌にも注意が必要

です。

例「マル」×味噌 料亭の味に入っているものは大豆（遺伝子組換えでない）、米、食塩、かつお節粉末、かつおエキス、昆布エキス、酒精、調味料（アミノ酸等）と書いてあります。

かつおエキス、昆布エキスあたりで「？」となりますが、問題なのは「調味料（アミノ酸等）」です。

これには有名な味の素（グルタミン酸ナトリウム（MSG））等が含まれます。

MSGの害は各自調べて頂きたいのですが、注意してみないと健康になるために味噌を食べていたのに、逆に悪くなってしまうた・・・などと言う事もありません。

一番良いのは手前味噌と呼ばれるように、自分で味噌を作る事です。

僕も一昨年仕込んでみました。息子に安全な物を食べさせたいと思つて作りまし

た。簡単にできるのでお勧めですよ！しかも、何が入っているか全部わかっているのが安心です。

僕が作ったのは国産大豆2K、米1つじ3K、塩1250gを使って作りしました。

①前日に大豆を水に浸して戻す。

②大豆を指で潰せるくらいの堅さになるまで煮て潰す

③塩とこしょうを混ぜておく

④潰した大豆と③を混ぜる

⑤団子状に丸めて保存容器に投げ込む

⑥フックでふたをして一年くらい待つ

以上です。

自分で作った味噌は何とも言えず美味しいです。

副院長も今年仕込んだようなので、分らないことがありましたら院長か副院長までお尋ね下さい！

毎日のお味噌汁で健康になりましょう！

（院長 後藤）

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土・日 9:00 ~ 14:00

祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

院長は毎週水曜日お休みです!

キウキョウツウオ-ゴトウ
048-942-0510

診療時間のみ受付です