



みそ汁1杯の塩分は意外に多くない！

みそ汁1杯 **1.2g**

カレーライス…2.7g

梅干し1個…2.2g

ピザトースト…3.1g

カップラーメン…4.8g

1日の塩分
摂取目標量

 男性
9g 未満

 女性
7.5g 未満

すごい！



みその6つの健康 & 美容効果

其の一

1日一杯の味噌汁で 血管年齢が10歳若返る

共立女子大学 家政学部臨床栄養学の上原誉志夫教授が行った調査によると1日1杯程度のみそ汁を飲む人は動脈硬化の指標であるCAV1値が最も低く血管年齢が10歳程度改善される傾向が確認されました。

其の二

みそ汁1日3杯以上で 乳がん発症率が40%減少

厚生労働省が行った調査によると、みそ汁を飲むのが1日1杯未満の人に比べ、2杯の人は26%、3杯以上飲む人は40%も乳がんの発症率がダウン！

其の三

みそ汁を飲むほど 胃がんによる死亡率が低減

日本人に多い胃がんの要因の一つに塩分の摂りすぎが挙げられますが、みそ汁を飲む人ほど胃がんによる死亡率が低いことがわかっています。特に男性では全く飲まない人と毎日飲む人の差は1.5倍！

其の四

みそはアンチエイジングの 強い味方！

みそには活性酸素を除去する働きがある大豆サポニンが豊富なほか、発酵や熟成段階で強い抗酸化物質が生まれるため、老化を防止する効果が期待できます。

其の五

味噌はコレステロール上昇 を抑えてくれる

大豆サポニンは、心筋梗塞などのリスクを高める血中コレステロールの上昇を抑制する働きがあり、みそにも同じ作用があることが確認されています。

其の六

味噌には美白効果あり！

大豆から味噌へと発酵が進む過程で生まれる遊離リノール酸には、メラニン色素の合成を抑えるなどの美白効果があることがわかっています。また、皮膚細胞を傷つけずに作用する安全性の高さも確認されています。