



お米で健康

ご飯と相性が良い、みそ汁

ご飯と一緒に食べることの多い食材といえば「みそ汁」です。何げなく食べているこの組み合わせですが、実は相性抜群なのです。

ご飯は炭水化物源と思われがちですが、タンパク質もしっかりと含まれています。今回はお米のタンパク質の「量」と「質」を考えながら、なぜみそ汁と相性が良いのかを考えたいと思います。

精白米1合当たりに含まれるタンパク質は約9g。成人女性の1日の平均推奨量は50gですので、1合で18%もカバーできることになります。また、ハトムギや、キビなどの雑穀には精白米に比べて約2倍のタンパク質が含まれています。白米ではなくそこに雑穀を加えることで、タンパク質の量をさらにカバーできます。次にお米の質について。これとタンパク質に関しては、「アミノ酸スコア」があります。「アミノ酸スコア」とは、体内で生成することのできない必須アミノ酸9種類がどれくらい満たされているかを表したものです。100に近い数値であるほど理想的で、肉類や魚

類、卵などはアミノ酸スコア100ですが、残念ながら精白米は65で、リジンというアミノ酸が不足しています。このリジンを多く含むのが豆製品なのです。豆製品の代表といえば豆腐や納豆があります。みそも豆製品の一つ。ご飯と、みそ汁の相性が良い理由はもうお分かりだと思います。みそ汁の具に豆腐や油揚げが多く使われるのも納得できます。

みそ汁は塩分が多いので控えているという人もいらっしゃるかもしれませんが、旬の野菜をたくさん入れれば塩分を排出する効果が期待できるカリウムも取れ、野菜をたくさん入れることで汁の量も少なくできるので一石二鳥です。寒い冬の朝ご飯には温かいご飯と具だくさんのみそ汁で体の中から温まりましょう。



健康百科

歯周病を防ぐには

歯周病とは「歯そのものの病気」ではなく、「歯を支える組織の病気」です。従って、歯周病が進むと歯がグラグラとなつて、最終的には歯が抜けてしまします。中高年で歯を失う原因で最も多いのがこの歯周病です。

歯周病の原因は、プラーク（歯垢（しこう））というさまざまな生きた細菌が集まった物が、歯の表面に付着することです。プラークがたまると、細菌が出す毒素や有害物質によって、歯周組織に炎症が起ります。すると歯肉（歯茎）が赤く腫れたり、出血が起きたりします。さらに進むと、歯を支えている歯槽骨



（しろうこつ）が溶け、歯がグラグラしてきます。

歯周病の予防で最も重要なのは、歯磨きなどによって、歯の表面や歯と歯肉の間にあるプラークを取り除くことです。プラークは食べかすなどとは違って、のりのように歯にべったり付着するので、口をすすぐ程度では落とすことができません。やはり歯磨きが基本です。歯ブラシの種類や磨き方については、歯科で指導を受けるのが良いでしょう。日常生活の上では、特に喫煙習慣は歯周病の危険因子の一つとされ、歯肉の血液循環が悪くなるなど、歯周病を悪化させる原因ともなっています。従って、たばこを吸っている方は、やめるべきでしょう。肥満や糖尿病などの生活習慣病があると、細菌に対する免疫力が落ちることから、歯周病の進行に影響があることが分かっています。特に糖尿病があると炎症を進行させますので、食生活など、生活習慣の改善をして、糖尿病を治療することに専念してください。