



味噌汁一杯 三里の力



皆さんは、「みそ汁一杯三里の力」という諺(ことわざ)をご存じですか？
(私は知りませんでした…)。

「朝飯で一杯のみそ汁を飲むと三里(約 12 キロ)歩く力がわく」

というのですが、医学的に見ると、
三里もの道のりを歩けば、冬場でも汗をかき、体内の水分とナトリウムが失われます。
又、三里という表現は、農作業をはじめ、昔の重労働を象徴的に言ったものと思われませんが、
そうした重労働で怖いのが**多量の汗流すことによる脱水**です。

重労働の前に、あらかじめナトリウムを補給しておくと言う先人の知恵なのでしょう。



みそ汁は、**ごはんとの相性もバッチリ！**

米は体作りに欠かせない必須アミノ酸のうち、リジンやスレオニンが不足がちと言われているが、大豆には豊富に含まれています。

反対に、大豆に少ないメチオニンは米には沢山含まれていて、お互いに足りない栄養素を補うことのできる**理想的な組み合わせ**なのです。



徳川家康は、健康への意識が非常に高く、毎日『五菜三根』のみそ汁を飲んでいました。

平均寿命が37歳の時代に75歳の長寿を全う出来たのは、

具沢山のみそ汁のおかげだったかもしれませんね。

みそ汁は、みそやわかめなどから汗で流れがちな塩分やミネラルもとれる

パーフェクトドリンク。

ぜひ、朝一杯のみそ汁から、これからの暑さを乗り切るパワーを頂きましょう！



【出典】

いまどきの「夏バテ」対処法 サワイ健康推進課

みそ汁一杯三里の力 日本味噌株式会社

みそ汁の力 マメ知識 素材力だし®

みそ汁を飲むことで得られる健康効果 大源味噌

お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター

☎(044)930-5151

