

生きている味噌(生味噌)とは発酵が
続いている味噌のことを言います。

では、生きている味噌は
どのように見分けたら
いいのでしょうか？



生きている味噌の見分け方

- * パッケージにバルブ(通気口)がある。
- * 酒精(アルコール)が添加されていない。
- * 「生味噌」と記載されている。
- * 製造過程で加熱処理されていない。など



著 管理栄養士 牧田 未来
監修 はむたん(清水 公一)

クリニックスタッフ実践！ 味噌汁で毎日腸活



医療法人社団紬愛会
新板橋クリニック

“腸活”という言葉をご存知でしょうか。

腸活とは一般的に腸内環境を整えて健康状態の維持・増進をはかる為の活動を表しています。



今回は当院スタッフが日々取り入れている腸活をご紹介します。

私たちは、**生きている味噌**を使った味噌汁を昼食時に飲むことで腸活を意識しています。勿論、清水院長も実践しています！



おすすめ腸活ポイント

- * 生味噌に含まれる酵素の力が消化吸収をサポートしてくれる！
- * 腸内環境を整える善玉菌代表である乳酸菌が摂れる！
- * 乳酸菌のえさとなる食物繊維が豊富な具材を選べば乳酸菌がパワーUP！

酵素は熱に弱いので味噌汁の温度は50~60℃位がいいですよ。具材は食物繊維が豊富なわかめやスープ用寒天がおすすめです！

