

きちんと知って、おいしく食べる

広くて深すぎる、味噌の世界

あまりに身近すぎて実はよく知らない味噌の世界。

その食効や文化、料理メニューなど基本的な情報収集と発信から、

味噌と健康について考える「みそ健康づくり委員会」の鈴木亮輔委員長に活動内容と味噌の魅力について話を聞いた。

製造社による組合団体です。

基本的な姿勢としては、味噌業界・消費者・マスコミを等距離において、信頼に基づいた情報発信を行ないながら、優れた健康食品である味噌の啓発活動を行なうこと。「味噌と健康」をメインテーマに掲げて、科学的データに基づいた食効情報の発信にも意欲的です。

もともと委員会の設立以前から、

味噌業界としてのPR活動を行なっ

てきていました。戦後しばらくの間は、原料確保や品質向上だけで手一杯でしたが、しばらくすると婦人雑誌にグラビアページの企画を連載したり、味噌に関する標語の募集や、五六年から始まった南極観測隊の食糧として全国特選の味噌缶詰を寄贈するなど、さまざまな活動を続けてきました。

同じ食塩量で、味噌は三割減塩

「みそ健康づくり委員会」が設立されたのは、一九九二（平成四）年。

「全国味噌工業協同組合連合会」（以下、全味工連）から独立した情報発信機関として作られました。全味工連とは、全国八ブロック、四十七組合、九百二十八の企業からなる味噌

しかし、七〇年代になると味噌の消費量は頭打ちとなり、業界としてもPR活動の重要性に正面から取り組む必要が出てきました。

苦戦を強いられたのは、八〇年代の減塩ブームです。味噌や醤油は塩分の摂りすぎの原因といわれ、味噌の消費は一時的に低下しました。

しかし同じころ、国立がんセンターの平山雄彦学部長（当時）が「味噌汁を飲む頻度の高い人ほど、胃がんによる死亡率が低い」と、がん学会で発表して話題となりました。

その後、「一日三杯の味噌汁で乳がんの発生率が四割減少」（厚生労働省研究班・二〇〇三年）、「味噌の塩分は胃がんを促進しない」（広島大学・渡邊敦光名誉教授・〇六年）など、味噌とがんのリスク低下の関連性を指摘した論文が発表されました。ほかに味噌が脳卒中、骨粗しょう症など

の発症を抑え、老化を防止する抗酸化作用に優れているなど、味噌の健康的側面が研究・発表されました。

共立女子大学の上原登志夫教授は、食塩と高血圧の研究を約四十年間続ける第一人者です。ラットを使った実験では、同じ濃度の食塩水よりも味噌汁のほうが利尿作用が高く、水分とともに塩分も排出するので、血圧が上昇しにくいことがわかりました。つまり、同じ食塩量でも、味噌の塩分のほうが三〇%の減塩効果があるということです。

また、心臓の筋肉細胞が硬くなるのを防ぐことなども明らかになっています。

このように、私たちは科学的見地から、味噌の機能性食品としての効用を広く認知してもらおうと、さまざまな研究成果や情報を集め、公表しています。

人と地域とつなげる味なもの

PR活動の方法として、テレビや雑誌、ラジオ、新聞などマスコミとのタイアップ事業やFacebookなどのSNSを活用した広報活動、イベントの企画・立案、出版事業などを展開しています。

一四年、一五年と二年にわたって開講した「みそ講座」は、毎回さまざまな講師の先生を招き、講演や調理などを、受講生に楽しみながら学んでもらいました。受講者は、主婦や会社員など幅広い年代の女性が多いですね。講師の方々は、料理研究家の土井善晴先生や発酵学者の小泉武夫先生、管理栄養士の橋本ヨシイ先生、医師の小久保喜弘先生など、それぞれの専門の立場から味噌がなぜ健康によいのかをお話しいただき、

みそ健康づくり委員会

所在地：東京都中央区築地1-4-8
設立：1992年
事業内容：味噌の基本情報収集・発信、効能に関する科学的なデータの収集、料理メニューの開発、全国各地での味噌関連イベントの企画など