

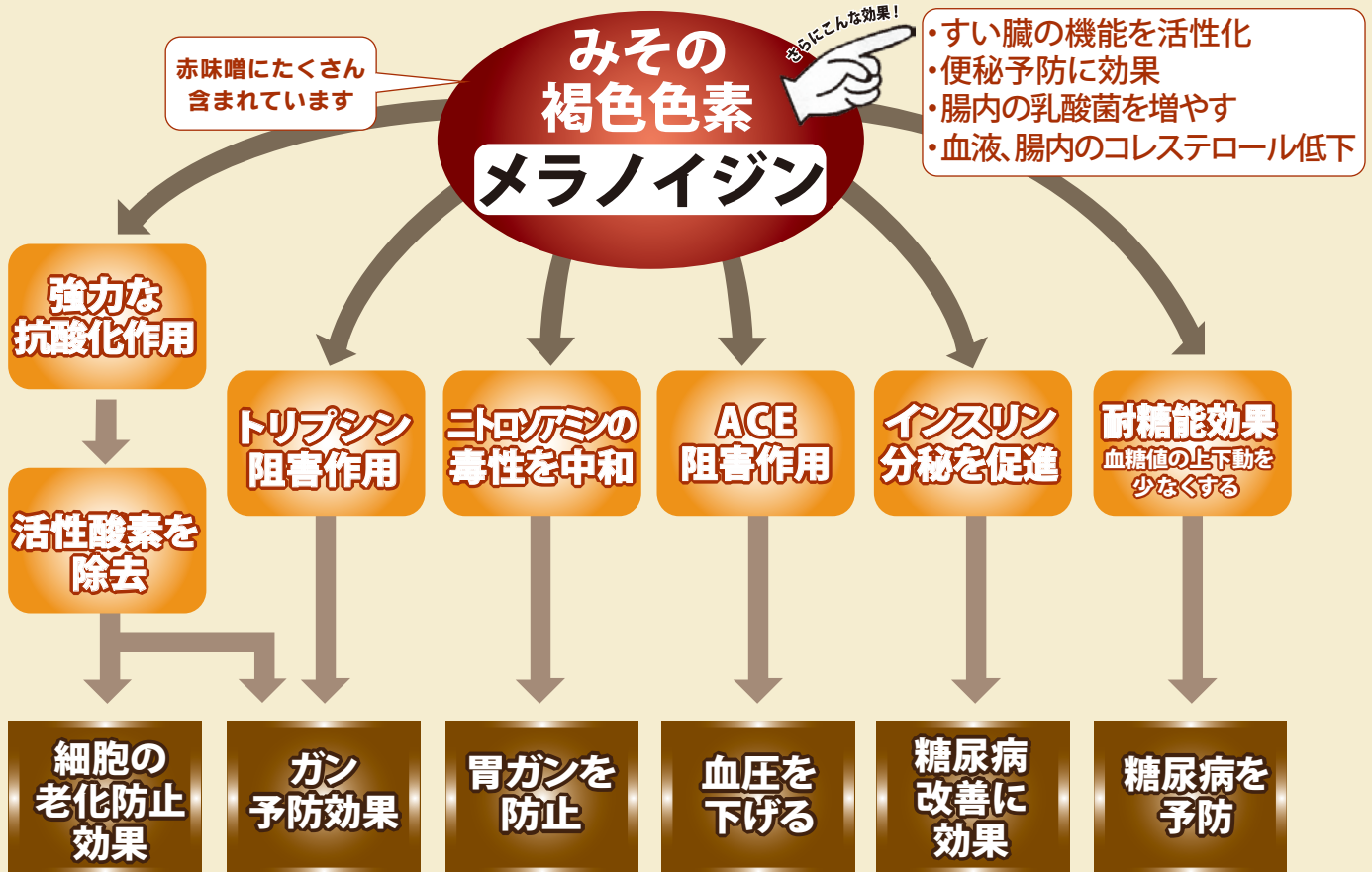
赤味噌は、こんなに体にいい！

赤味噌にたくさん含まれています

味噌の褐色色素・メラノイジンの秘密

味噌は、そもそも大豆・こうじ・塩を原料とした大豆体に良い食品ですが、発酵・熟成の過程を経て、初めて生成される物質（メラノイジン・遊離リノール酸など）があります。それらの物質は、十分に熟成された味噌（赤味噌）にたくさん含まれています。

昔から完熟の三年味噌（赤味噌）を毎日とる人は、肌がすべすべして、健康そのものでした。その理由がだんだん解明されてきました。



赤味噌は、こんなに体にいい！

赤味噌にたくさん含まれています

赤味噌で健康・美肌美人

紫外線は女性にとってはシミ・ソバカスの原因ともなる大敵。赤みそにたくさん含まれる遊離リノール酸にシミ・ソバカスの原因であるメラニン合成を抑制する作用があります。

遊離
リノール酸

メラニン合成
を抑制

美白効果

みその色と分類

赤みそ・淡泊みそ・白みそ

みその色のちがいは、発酵・熟成の過程で起こるメイラード反応によって発生します。これは、原料の大豆が分解してできるアミノ酸が、糖と反応して褐色に変化することで、このメイラード反応がじゅうぶんに起こったみそほど、メラノイジンという褐色の高分子結合体が増えて、赤く濃い色になります。

つまり味噌は、仕込んだばかりの若い味噌ほど白く、年月を経て熟成がすすむほど、赤く濃い色(褐色)になるわけです。