

# かわら版

第250号



Quality of Life  
日本予防医学協会  
2020.9発行

## 『発酵食品』を真剣に考えてみた

### かわら版

美肌、免疫力UPなどで今、注目されている「腸活」「菌活」。コロナ感染拡大の影響で一時的に納豆やヨーグルトに代表される「発酵食品」がスーパーで売り切れになったとか。そこで今回は、野球大好き管理栄養士が

「発酵食品」とは、微生物の働きによって原料を分解（発酵）することのできた食品です。この発酵により栄養素の吸収率UP・栄養素の増加・保存性UP・美味しくなるなどの効果や、菌で腸内環境が整うため、免疫力UP・アンチエイジング・デトックス効果などの多くのメリットが期待されます。さらに、安価で入手しやすいなど、毎日の食卓に取り入れやすいことも嬉しいですね。

### ★発酵食品のメリット★

「発酵食品」とは、微生物の働きによって原料を分解（発酵）することのできた食品です。この発酵により栄養素の吸収率UP・栄養素の増加・保存性UP・美味しくなるなどの効果や、菌で腸内環境が整うため、免疫力UP・アンチエイジング・デトックス効果などの多くのメリットが期待されます。さらに、安価で入手しやすいなど、毎日の食卓に取り入れやすいことも嬉しいですね。

### ★『発酵食品』の最強打線は「しだ〜野球編〜」★

発酵食品は代表的なものだけでも二〇種類以上もあります。そして、発酵食品にはそれぞれに強みがあります。今回は野球の打線になぞらえて発酵食品を〇紹介しします。

#### 一番（走攻守揃った切り込み隊長）：『チーズ』

世界的に活躍する乳酸菌発酵の代表格。チーズに含まれるカルシウムは牛乳の六倍以上。また、チーズに含まれる必須アミノ酸のメチオニンは、肝臓の機能を助けてくれるため、おつまみにも最適。大人から子どもまで大好きなチーズの出番率は高い!!



#### 二番（攻撃的なつなぎ役）：『納豆』

日本で発酵食品といえばこれ。納豆菌で発酵させる。五大栄養素、食物繊維や必須アミノ酸をバランスよく含む。ビタミンB群、レシチン、イソフラボンや大豆サポニンが



豊富。そのまま食べてもいいし、オクラやじゃこ、ごま油と一緒に摂るとさらに免疫力UP。自分も仲間も活かせる器用さも魅力!

#### 三番（チャンスでの得点力に期待）：『味噌』

麹菌・酵母菌・乳酸菌の三つの菌によって発酵させた発酵食品。生活習慣病の予防などあらゆる効能に世界中が注目。味噌汁なら一日一杯を目安に、毎日摂り続けることがポイント。血圧が気になる方は、減塩味噌やカリウム（塩分を排出する）を多く含む緑黄色野菜・芋・海藻類を具材に選ぶことがお勧め。日本食には欠かせない発酵食品。



#### 四番（チームの柱）：『ヨーグルト』

誰もが知る乳酸菌の発酵乳。毎日1カップ（二〇〇キロカロリー）を目安に継続的に食べると効果抜群! 体重増加が気になる方は、無糖または低糖のものにオリゴ糖やちみつ（小さじ一杯）を組み合わせるとGOOD。老若男女問わず身近に食べることのできるヨーグルトは、発酵食品の柱となる存在!



#### 五番（打点をとれる強打者）：『酢』

純米酒を酢酸菌で発酵させる。主成分の酢酸やクエン酸により高血圧予防、血中脂質の減少、疲労回復効果なども期待できる。一日の目安は大きじ〜二杯（二五〜三〇ml）程度で、食事中か食後に摂取し、胃に負担をかけない程度に飲むことがポイント。酢の物やピクルスなど、酢を使ったおかずは栄養価が高い!



#### 六番（こころの勝負強さが求められる）：『しょうゆ』

煮た大豆や小麦に麹と塩を加えて発酵させる。塩分を多く含むため、一日大きじ一杯を目安にした方がいいが、日本人の食卓には欠かせない発酵食品であることは間違いない!



#### 七番（左右に打ち分けられる巧打者）：『ぬか漬け』

野菜に付着した乳酸菌が米ぬかをエサに増殖。植物性の乳酸菌は動物性乳酸菌とは異なり胃酸の影響を受けにくく大きな効果が期待できる。塩分が気になる場合は自家製ぬか漬けにチャレンジするのも◎。食事にもおつまみにも合う器用さは唯一無二。



#### 八番（状況にあわせたチームバッティング）：『かつお節』

鰹節は「荒節」と「枯節」の二種類あるが、本枯節（ほんかれぶし）のみが発酵食品に分類される。商品裏面を確認し、名称「かつおかれぶし削りぶし」、または原材料名「かつおのかれぶし」と記載されたものを選び、かつお節からとれる出汁は、どの料理にも風味をもたらす貢献度。



#### 九番（俊足と出塁率の高さ）：『甘酒』

点滴とほぼ同じ栄養素を含む。精神安定の効能もあり、身体だけでなく、心にも良い影響を与えてくれる。また、美白効果もあり、「飲む化粧水」との異名をもつ。米麹を発酵させた甘酒は砂糖不使用・ノンアルコールでお勧め。体調が優れないときに役立つ即効性のある発酵食品のひとつ。



#### DH（二発を狙える長打力）：『ギムチ』

材料に使われる食品が一つではなく、野菜・海産物ごま油などさまざまな食品が発酵してできあがった、世界でも珍しい発酵食品。辛味、旨味も相成ったときのインパクトは大きい!



#### 【番外編】代打の切り札（試合の流れを決める役割）：『ナタ・デ・ココ』

酢酸の一種「ナタ菌」を使用した発酵食品。約九〇％は水で、残りは水溶性の食物繊維。低カロリーでダイエット効果があるため、食前に食べるのが◎。夏、バテした胃腸の流れを変えてくれるかも!!

いかがでしょうか。今回の打線は個人の見解ですので、野球好きの方は発酵食品の強みを踏まえてオリジナルの打線を検討していただくと嬉しいですね。

### ★最後に・・・★

美肌や健康に嬉しい効果をもたらしてくれる発酵食品。その栄養価と強みを知って組み合わせることでより強力な戦力になります。

皆さんの食卓では、日々どんな打線を組まれていますか? [S]



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

