

健康アドバイス

発酵食品を食べよう

岡山県南部健康づくりセンター
管理栄養士 国橋由美子

発酵食品とは食材を微生物(酵母、細菌、カビなど)の作用で発酵させることによって加工した食品のことです。発酵のメリットには、・香りや旨味が増して風味が良くなる。・栄養価が高くなる。・食品が柔らかくなり消化が良くなる。・保存性が高くなる。などがあります。



発酵食品の効能

- ① 整腸作用…乳酸菌は腸内環境を整え、便秘予防、免疫力アップ、抗アレルギー作用がある
- ② 血栓溶解作用…納豆のネバネバに含まれるナットウキナーゼは、血栓を予防する作用がある
- ③ 抗酸化作用…大豆発酵食品に含まれるメラノイジン、抗酸化作用がある。また、発がん物質を抑制したり、血圧上昇を抑えたりする



効果的な食べ方



- ① 毎日続けて食べる…菌が腸内で活動できるのは数日とされている
- ② 複数の発酵食品を組み合わせる…様々な菌を体に取り入れ、腸内環境を調えることができる。
例:キムチ+納豆、甘酒+ヨーグルト
- ③ できるだけ生の状態で食べる…微生物には熱に弱いものもいる(納豆菌のように100℃の熱にも耐えることができる菌も存在する)。
- ④ 食べ過ぎに注意する…発酵食品には塩分やうまみの強いものが多く、過剰摂取は塩分のとり過ぎにつながる。※アレルギーがある人も気をつけましょう。

発酵食品を毎日少しずつでも取り入れて、健康的な生活を目指しましょう。

雑記帳

日本酒は百薬の長



熱燗の旨い季節になった。酒は昔から百薬の長と呼ばれ、適量を飲めばどんな薬よりも健康によいと言われているようにおいしく楽しく飲みたいものだ。

世界には、様々な酒があり、それぞれがその国の文化となっている。だが、なんと言っても日本人にあうのは日本酒。日本酒は我が国の誇るべき文化。

お正月には「お神酒」をいただくように、日本酒は「酔うため・楽しむため」だけのお酒ではなく、「日本の神々と暮らす」ために必要な存在でもある。例えば、神社で行われるお祭りではお供え物として日本酒が捧げられる。ご神事が終わると「おさがり」として私たちも神様のご相伴にあずかる。神話の中にお酒の話がよく出てくることからわかるように、日本酒は私たちと日本の神々をつなぐ大切な存在なのだ。古代より、それらの行事において日本酒は欠かせない存在であった。祝賀会の鏡開きや、結婚式の三々九度など、行事やお祝いの席で日本酒をいただくことは、現代の日本人にとっても「当たり前風景」だ。



稲作文化と共に生きた日本酒文化が、今や世界にファン広まりつつあると言う。うれしい限りだ。一方、コメ価格の不安定さが蔵元を苦しめていると言う。日本酒は日本人とともに文化や歴史を育んできた、ロマンあふれるお酒といわれる。それだけに、日本酒が消えることのないようにしっかりと応援していかなければならないと思っている。

おいしい酒が手軽に飲むことのできる時代に生きる我々は恵まれている、感謝しかない。我が家の山の神は飲みすぎるなど口うるさいが、この言葉も酒のつまみにしながら程よく酔いたい。(独り言)