

発酵とは、熱も人工的なエネルギー源も必要としない最もシンプルな食品保存法のこと。味噌やキムチ、ヨーグルトなど身の回りにある発酵食品が体にいいと言われるのはなぜでしょうか？



## 発酵食品の効果

### ◆腸内環境を整える

人の消化管には100兆個以上の菌が存在していると言われ、有害物質を作る悪玉菌、体調によって悪影響を発揮する日和見菌があります。年齢とともに悪玉菌が増え、それらが作り出す有害物質によって全身の老化が進みますが、発酵食品に含まれる乳酸菌を補うことで、悪玉菌は減り腸内環境を改善していきます。

### ◆さまざまな乳酸菌を腸に届ける

発酵食品に含まれる乳酸菌には、動物性由来のもの（ヨーグルト、チーズなど）と植物性由来のもの（キムチ、味噌など）があります。どちらがよいではなく、どちらも腸内細菌を豊かにするために必要な微生物で、発酵食品はそれらを簡単でかつ美味しく摂取することができます。

### ◆栄養価がアップする

発酵食品は、もともとの食材の栄養素に加えて、微生物も一緒に食べることになるため、微生物が持つ栄養素も摂ることができます。発酵前よりも格段に栄養価がアップします。

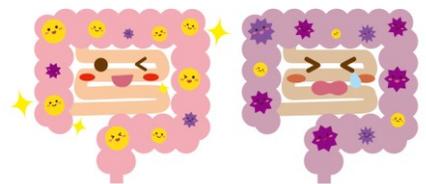
### ◆発酵食品に含まれる酵素の働き

微生物によってタンパク質や澱粉などの栄養を吸収しやすい状態に変えています。消化吸収をスムーズにし、体への負担を軽くします。

## 腸と脳の関係。 腸は第二の脳

ストレスと腸内環境は相互に関連しており、ストレスがかかると消化機能に著しい影響を与えることがわかっています。ストレスが溜まると腸はその影響を受け、腸の働きが悪くなって悪玉菌が増え、免疫力が低下してしまいます。

腸は人体を病気から守る免疫器官として最も大きい役割を担っていて、免疫を司る細胞の7割が腸に存在しています。



# 発酵食品レシピ

## ぬかづけ

発酵過程で微生物によって新たにビタミンが合成されます。  
生野菜よりも栄養価が4～10倍もアップします。  
乳酸菌や酵母菌などの善玉菌も摂取できます。



## 発酵食品は自然界のサプリメント

### 1、ヨーグルト

発酵することにより、タンパク質や脂質などはある程度分解されており、腸に負担がかかりにくい。

ビタミンA、B2、カルシウム、カリウム、タンパク質が補えますがビタミンCはないので、果物をトッピングしましょう。



### 2、キムチ

唐辛子、ニンニク、しょうがなどで漬け込み、野菜からビタミンB群が出てきます。疲労回復したい時におすすです。



### 3、チーズ

牧草だけを食べて育つ牛の乳なので、ビタミンKとカルシウムが豊富なほか、共役リノール酸を多く含みます。免疫機能の強化や骨密度の維持におすすです。



### 4、納豆

納豆菌の働きで消化が良く、タンパク質、ビタミンB2が豊富です。納豆に含まれる酵素、ナットウキナーゼは、血栓を溶かす力が非常に強く、血液サラサラが期待できます。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすです。

## 期待される機能性成分

### ○GOLD乳酸菌

胃酸に強い有孢子性乳酸菌(BacilluscoagulansSANK70258)が1億個含まれます。毎日の健康習慣としてはもちろん、ダイエット中の方や、便秘やお腹のスッキリ感にお悩み方にもおすすのサプリメントです。【乳アレルギーの方はご使用になれません】

## 「心の健康の鍵は腸内環境」

脳で受けたストレスが腸に影響してお腹を壊すことがあります。腸と脳は関連しているのです、逆に、腸がとても良好であれば、脳も元気。幸せを感じることができるといえます。私たちの感情や気持ちをコントロールしている神経伝達物質の多くが実は腸で生産されているそうです。

気分が滅入ってしまうことが続く場合、昔から食されてきた発酵食品の力を借りて腸内環境を整えるのが良いかもしれません。発酵食品で腸内環境を整えることは自分の努力次第で結果が見える健康法でもあるのです。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：小学館 あなたの知らない乳酸菌力、東京アспект つけるだけ発酵食レシピ