

発酵食品

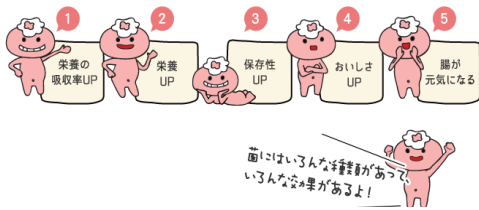
毎日の食事で、健康と美を手に入れたいと思いませんか？その願いを叶える食べ物が、『**発酵食品**』です。
発酵食品とは、微生物の働きを利用して食べ物を変化させ、保存性を高めた食品のことです。

発酵に使われる代表的な微生物 5

- 1・麹菌（醤油、味噌、みりん、日本酒など）
- 2・酵母菌（パン、ワイン、醤油、味噌など）
- 3・乳酸菌（ヨーグルト、チーズ、漬物、醤油、味噌など）
- 4・酢酸菌（酢、ナタデココなど）
- 5・納豆菌（納豆）



～発酵がもたらすメリット～



●腸内環境を整え、便秘解消・美肌効果

乳酸菌、納豆菌などが、腸内の善玉菌を助け悪玉菌を抑制します。腸内環境が整い、便秘が解消されたり、肌の乾燥や吹き出物を防ぐ。

●免疫力を上げて、花粉症やアレルギー予防

免疫細胞が活性化し免疫力が UP し、風邪やインフルエンザなどの感染症や、花粉症などのアレルギー症状の緩和など。

●代謝を上げて、ダイエット効果

身体の代謝を上げる働きをする酵素やビタミン B 群が多く含まれている。代謝が上がると、エネルギーを効率的に使えるようになり、ダイエットにつながる。また、冷え性の予防改善につながる。

●抗酸化力を上げて、アンチエイジング効果

野菜や大豆などが持っている抗酸化力が、発酵することでさらにアップします。抗酸化力により体内の活性酸素を抑制し、細胞の酸化を防いでアンチエイジング効果（老化予防）を得られます。

～発酵食品の効果的な食べ方～

① 発酵食品を組み合わせる

発酵食品を組み合わせることで、複数の栄養効果を得ることができます。
「納豆+キムチ」、「漬物+かつお節」などは、味の相性も良いのでおすすめです。

② 加熱しすぎない

加熱すると、菌などの微生物が死んでしまい酵素は活性を失います。できるだけ生のままか、加熱しすぎないようにしましょう。納豆菌は熱に強いので調理しても大丈夫です。

③ 毎日食べ続ける

菌は腸内で3日ほどしか活動できないといわれています。発酵のパワーを継続して得るためには、毎日1品以上の発酵食品を続けて食べるようにしましょう。

～食べ過ぎは良くない～

●**塩分の過剰摂取**…醤油、味噌、漬物などは塩分が高いため、血圧の上昇に注意。発酵食品には血液をサラサラにする効果がありますが、塩分の摂り過ぎにより、高血圧を促してしまう。

胃がんや認知症の進行も懸念される

●**お腹が張る**…毎日の摂取量が多すぎると善玉菌が増えすぎ、活発になり過ぎることでガスが大量に発生し、腸管内にガスが充満して下腹部が張った感じになる

●**アトピーが悪化する**…味噌、かつお節、醤油などはアレルギーの原因物質の菌とよく似た構造を持つため、大量に摂取するとアレルギーが出やすくなると言われています。