



春の訪れを迎える3月、季節の変わり目で体調を崩しやすい時季ですね。そんな時季でするので腸内環境を整えて免疫力の強化に効果的な「発酵食品」についてお伝えします。

発酵食品とは？

発酵食品とは、微生物(酵母や細菌)の働きによって、食材の持つももとの性質が人間にとって有益に変化した食品のことを言います。日本では、発酵食品は昔から食べられてきました。味噌やしょうゆ、酒、みりんなど様々なものがあり、鰹節(枯れ節)も発酵食品の1つとして挙げられます。発酵に関わる微生物は様々な種類がありますが、大きく3種類に分けてどんな食べ物で使われているか紹介します。

1. 細菌

例)



納豆

キムチ

2. 酵母

例)



パン

ワイン

3. カビ

例)



味噌



鰹節

○発酵食品を食べて免疫力アップ！！

発酵食品を摂取すると腸内に住んでいるプロバイオティクス(善玉菌)が増え、腸内環境が整いやすくなります。腸内環境が整うと体内に入ってくる病原菌や異物を監視している免疫細胞がより活発に働き、体内の病原菌に素早く反応できるようになります。

○発酵食品と食べ合わせが良い食べ物

①食物繊維が豊富なもの

食物繊維は、腸内や発酵食品からの善玉菌のエサとなり、活動のサポートとなります。また、オリゴ糖も一緒に含む食品だとより善玉菌を育ててくれます。

例)



キノコ



玉ねぎ



アスパラガス



ワカメ

②発酵食品同士の組み合わせ

- ・納豆とキムチ: 納豆に含まれる納豆菌がキムチの乳酸菌を活発化させます。
- ・味噌と鰹節: 味噌には乳酸菌と酵母菌に加えて麹も含まれていて、そこに鰹節のアミノ酸を同時に摂取することでアンチエイジング効果が得られます。



発酵食品を食べたからといって、すぐに効果が感じられるわけではありませんが、少しずつ体に良い影響を与えていきますので、焦らず継続してみてください。