

発酵パワーで、不老長寿

世界中どの国にも発酵食品があり、独特の食文化を特徴づけています。日本であれば、味噌、醤油、酢などの調味料をはじめとして、日本酒、焼酎、ぬか漬け、納豆、なれ寿司など実に多くの発酵食品があります。でも、あまりに身近すぎて、そのすごさに気づいていないかも？身体だけでなく、心まで健康にしてくれる発酵パワーを活かして、不老長寿を目指してみましょ。



五明 紀春先生

●ごみょうとしはる
女子栄養大学・副学長、農学博士。
日本栄養・食糧学会奨励賞(1982年)、厚生労働大臣賞(2004年)ほか受賞。「栄養学ハンドブック」「現代人の食物栄養学68話～おからはどこへ行った」「食品機能学」など著書多数。

発酵食品とは？

この世界には、いたるところに細菌やカビ、酵母などの微生物が存在しています。食品に微生物が繁殖すると、微生物が作り出す酵素が食品の糖分やたんぱく質を分解し、風味などに変化が起きます。微生物の働きによる食品の変化を「かびる」「腐る」あるいは、「発酵」といいます。仕組みとしては同じなのですが、人間に役立つ変化を「発酵」、有害な変化を「腐敗」と呼んでいるのです。

これらの微生物は、私たちの身体の中、消化管にも200種類くらい存在しています。乳酸菌で発酵した食品を食べると、腸内の善玉菌が増えるなど、身体に好ましい微生物そのものを体内に取り入れることによって、健康が増進されます。

発酵パワー！その①

美味しくなる

微生物が作り出す酵素によって、食品に含まれるでんぷんやたんぱく質が分解されて、ブドウ糖やアミノ酸になり、甘味や旨味を持つようになりま。そもそも、でんぷんやたんぱく質そのものは無味無臭。ごはんの甘さは、唾液の酵素がでんぷんをブドウ糖に分解したから感じられるのです。麹菌の酵素で米が分解されることによって、みりんのやさしい甘味を作り出されるなど、発酵することによってさまざまな味や香りが生み出され、より美味しくなるのです。

発酵パワー！その②

栄養価が高まる

発酵することによって美味しくなるだけでなく、一般的に栄養価も高まります。

発酵パワー！その⑤

腸内環境が整い、免疫力がアップする

発酵食品には、身体に有益な、生きた菌がたくさん増殖しています。例えば、ヨーグルトやぬか漬けには1gあたり数千万から1億個の乳酸菌が、納豆1gには10億個もの納豆菌がいます。これらの生菌を食べることで、腸内が酸性になって善玉菌が増え、便秘や肌荒れの原因になる悪玉菌が抑制されます。腸は免疫機能の7割をつかさどるといわれるほどですから、腸が整えば免疫力はアップして、健康に。

発酵パワー！その⑥

自然のサプリメント

ビタミンB群のパワーによって「スタミナアップ」「疲労回復」、老化の進行を抑制する「アンチエイジング」効果など、



さまざまな健康効果を得ることができる発酵食品。健康長寿を支えてくれる「自然のサプリメント」と呼べそうです。

発酵食品は、長い人類の歴史の中で、偶然に発見され、伝えられてきたものが大半です。何百年、何千年という長期間の人体実験を経て、安全で身体によいことが実証されてきた食品ともいえます。これらの発酵食品をもっともって毎日の食生活に取り入れることで、ハツラツとした毎日を送りやすくなります。手軽で、かつ副作用のない栄養サプリメントとして、発酵パワーを活用したいですね。

化をすでに受けている、ということだからです。胃腸が弱つているときにも消化しやすい食品といえます。

発酵パワー！その④

安全性・保存性が高まる

腐敗しやすい牛乳が、発酵してチーズやヨーグルトになると、保存性が高まります。これは、乳酸菌によって生み出された乳酸が食品を酸性に変えるため、腐敗の原因となる有害な菌が増殖しにくくなるのです。もともと発酵食品は、冷蔵庫などがなかった時代に、食品を保存する技術でもあったのです。

発酵パワー！その③

消化しやすくなる

どんなに栄養価が高くても、消化・吸収されなければ、健康には役立ちません。残念なことには年齢を重ねるほどに消化吸収力は徐々に低下していきますが、発酵食品のよいところは消化効率がよい、という点。というのも、発酵しているということは、食材のでんぷんやたんぱく質が適当な消

