



鶴田 浩子
本会管理栄養士

甘酒は夏の飲み物だった

お正月に甘酒を飲まれた方も多いのではないでしょうか。甘酒は冬に飲むイメージがあるかもしれませんが、江戸時代には夏バテ予防の飲み物として親しまれていました。甘酒にはブドウ糖、アミノ酸、ビタミンB群などが含まれ、栄養価が高いことから、現代では「飲む点滴」とも呼ばれています。甘酒は米に麹菌を加えて作る発酵食品です。

発酵食品の歴史は古く、奈良時代初期に編纂された『播磨国風土記』には、神様に供えた乾飯がぬれてカビが生えたので、これで酒を造ったという記録があります。

日本食に欠かせない発酵食品

麹菌は、大豆に加えて発酵させると味噌や醤油といった発酵食品を作ることができます。その他にも、大豆に納豆菌を加えてできる納豆、牛乳に乳酸菌を加えてでき

るヨーグルトなど、日本人の食生活に発酵食品は欠かせません。

これらの菌は、食材に含まれるでんぷんや糖、たんぱく質などを分解、合成して新たな成分を作ります。この活動を発酵といい、発酵によって食材の旨みや栄養価を高め、消化・吸収しやすい状態にします。また発酵食品を作っている菌は、腸では善玉菌として腸内環境を整える働きがあります。

腸内にお花畑？

ヒトの腸内には約100兆個の菌がグループを作って住み着いていて、この様子を電子顕微鏡で見るとお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれています。これらの菌は、体にいい働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌、そして腸内でどちらかの菌が優勢になると、そちらに味方をする日和見菌に分かれています。腸内フローラを整えるには、善玉菌を優勢にし、日和見

菌を善玉菌の味方しておく必要があります。

腸は消化器官であると同時に人体最大の免疫器官であり、腸の状態はからだ全体に影響を及ぼします。腸の状態が悪ければ便秘や下痢になったり、免疫力が低下したりします。最近では肥満、がん、糖尿病、アレルギー等との関連も研究されています。

腸内フローラを整える食生活

不規則な生活、ストレス等で、現代人の腸内フローラは乱れやすくなっているといわれています。食生活から腸を元気にしてあげましょう。腸内フローラを整える食生活のポイントは次の2点です。

- ①乳酸菌、麹菌、納豆菌といった善玉菌から作られる食品を摂る。
- ②善玉菌の栄養となるオリゴ糖や食物繊維を含む、野菜、海藻、きのこ、豆類を摂る。

年末年始で疲れた腸をいたわり、元気に1年を始めましょう！

Menu



今回の
一品

ヨーグルトソース

(2016年度本会人間ドックお弁当より)

ヨーグルトが残ったらソースにしてみませんか？
肉や魚のソテー、野菜のディップなどにピッタリ！
たっぷり野菜との組み合わせは腸を元気にするのでおすすめです。

材料：2人分

2人分：22kcal、食塩相当量0.2g

- ・ヨーグルト(無糖) 50g
- ・アンチョビペースト 3g
- ① 粉ゼラチン 2g
- ② お湯 50cc
- ・にんにく(すりおろし)..... お好みで

Step 1

ヨーグルトをボウルに入れ、70度くらいのお湯で湯せんする

Step 2

湯で戻したゼラチン(①)とアンチョビペースト、お好みですりおろしにんにくを②に加えて混ぜ、冷ます

