Vol. 52

管理栄養士がお届けする

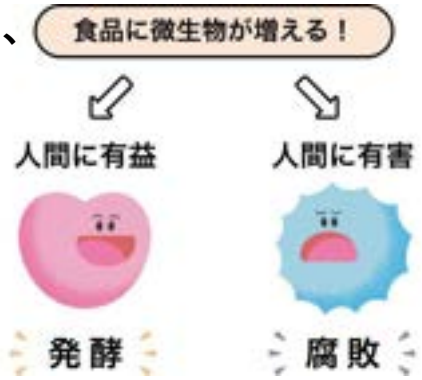
栄養ニュース

発酵食品を取り入れよう！

納豆、味噌、醤油、ヨーグルト、パン、日本酒…これらはすべて「発酵食品」と呼ばれるものです。
今や私たちの食生活になくてはならない存在ですが、なぜ「体に良い」と言われるのでしょうか。

そもそも発酵食品とは

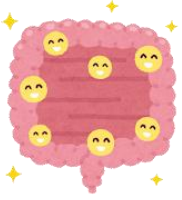
かび、酵母、細菌などの微生物の作用を利用して製造される食品のこと。同じく腐敗も食品に微生物が増えることによって起こる変化のことです。では発酵と腐敗は何が違うのかというと、関わる微生物の種類などではなく、人にとって有害か否かの違いです。食品の中で微生物が増えて発酵した時に安全性が保たれていることが重要です。



発酵食品の健康効果

① 腸内環境・便通の改善

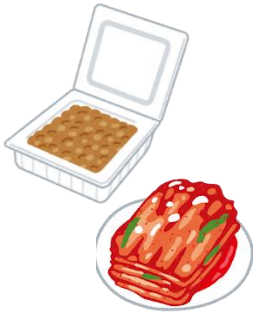
発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌を増やし、腸内フローラを整えます。腸内環境が整うことにより、栄養素の吸収が促進され、体全体の健康状態が改善されます。発酵食品は食物繊維が豊富なものが多く、特に野菜や穀物を用いた発酵食品は腸内の蠕動運動を助けます。



② 免疫機能改善・アンチエイジング効果

発酵食品には抗酸化物質やビタミンも含まれており、これらが免疫機能をサポートします。特にビタミン B2、B6 は新陳代謝を促し肌のターンオーバーを助けるためシミやくすみの改善が期待できます。

発酵食品×〇〇



●キムチ×納豆

納豆の納豆菌とキムチの乳酸菌は腸内環境を整える最強のコンビ。また、菌類は加熱によって減少してしまうためどちらも加熱せずに食べることができる。

腸内環境改善
美肌

●味噌×海藻

ワカメや昆布、あおさなどの海藻類にはアルギン酸やミネラルがたっぷり。アルギン酸は海藻のヌルヌルした部分に含まれており、体内の余分な塩分の排出を促す働きがある。味噌の原料の大豆には良質なタンパク質が含まれていることに加え、発酵によってアミノ酸やビタミンが生成されるため栄養価も高まる。

㊑栄養価
塩分排出

●ヨーグルト×果物

果物に含まれている食物繊維はヨーグルトの乳酸菌のエサとなり、善玉菌が増え腸内フローラを整える。ヨーグルトに含まれるタンパク質と果物に含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に不可欠。コラーゲンの生成により肌のハリやツヤが良くなり、爪も割れにくくなる。

ハリツヤ↑
腸内環境改善

●お酢×貝類

お酢の酢酸は体内に入りクエン酸に変化する。クエン酸は疲労物質を作りにくくし、血液の酸性化を防いでくれる。あさりなどの貝類と合わせることで、貝に含まれる亜鉛や鉄などのミネラルの吸収をサポートしてくれる。

疲労回復
ミネラル吸収↑

体内に取り込んだ菌は約 48 時間で排出されてしまいます。
そのため発酵食品を日ごろから継続して取り入れていくことが
大切です。毎日食べることを意識してみましょう。

参照：農林水産省「発酵」の不思議
マルコメ発酵美食

管理栄養士による健康・栄養情報＆レシピを配信中！
ＱＲコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみて下さい★