

4つの発酵食品の効果的な摂り方

茨城キリスト教大学教授
栄養学博士 落合敏

6月は、シミ、シワ、ガン、糖尿病、高血圧に要注意！

- * 肌の老化が進む-----この時期、紫外線が強くなるため
- * がんの芽が出る-----この時期、カビが生えやすくなるため
- * 血糖値が不安定になる-----この時期、気温の変動が激しくなるため
- * 血圧が不安定になる-----同上

この時期を乗り切り、元気な身体づくりに欠かせないのが、**4つの発酵食品**

注目情報：発酵食品は、発酵菌によって健康効果や摂り方が大きく違う。

(茨城キリスト教大学教授 栄養学博士 落合敏)

日本は高温多湿だから色々なカビが出やすい。カビは微生物。良いカビ(微生物)が食品について分裂を繰り返し、新しい色々なものを作り出す。それが発酵食品。

発酵食品の中で、日本で一番歴史が古いのは酢、次いで納豆。酢は酢酸菌が作る。

1 肌を若々しく保つ発酵食品

イカの塩辛：これは、ビタミン・アミノ酸を生み出す酵母菌が豊富である。

酵母菌がイカに付着すると、肝臓で発酵する。

分裂が繰り返され、新しい成分が生み出される。

食品の成分を分解する。

健康成分で満たされる。コラーゲンも形を変えて増えていく。

酵母菌が成分を変えて増やし、新しい成分を作ってくれる。従って、自分自体も増えると同時に、相手の成分の数を増やし新しい成分を生み出していく。それが食品の発酵、特にイカは、コラーゲンがどんどん分解し、新しい成分になる。

* イカの酵母菌数

イカの塩辛：100g 中 100 億個、ビール：60 億個、食パン：25 億個

酵母菌による発酵によって、イカのコラーゲンの吸収率が高まる。

イカの塩辛のコラーゲンの吸収率は、普通のコラーゲンが 10% に対して、**90%の吸収率**。
酵母菌の発酵によって、イカのコラーゲンの吸収率がこのように高まる。

発酵食品であるイカの塩辛によって肌を若々しく保つ効果を高めるには、食べる前にかきまぜると効果的。最低でも 10 回以上空気が入るように縦に混ぜる。

酵母菌が活性化して吸収率を高めてくれる。肌が若々しく保たれる。

発酵食品の、アミノ酸量の変化

かきまぜない場合を 1 とすると、良くかき混ぜることではアミノ酸の量が倍増する。

- * イカの塩辛のコラーゲンとビタミンCを含む食品と一緒に摂ると、シミ・シワ予防効果が高まる。コラーゲンの量が3倍になり、消化・吸収も良くなる。

ビタミンCを多く含む食品：キャベツ、レモン、レタス

コラーゲンの量は、1日に大体 10g くらい摂るとよい。ところが、塩辛から摂ると 20～30g 摂れる。

- * イカの塩辛の効果的な摂り方

かき混ぜたイカの塩辛(30g)に少量のレモン汁(小さじ1/3=2ml)を加えてご飯にのせ、ウロン茶をかけていただく。ウロン茶も発酵食品だからよく合う。

お勧め料理：イカの塩辛茶づけ

- * イカの塩辛の効果をさらに高めるには、保存時に砂糖をほんのひとつまみ加えておくと効果的。砂糖が酵母のエサになり酵母が増える。

2 がんを予防する発酵食品

かつお節

かつお節は、麹菌をカツオに入れて発酵させる。保存性も高まる。

注目情報：麹菌が作り出す抗菌物質・アスペラチンは、がん細胞を破壊することが判った。(秋田県立農業短期大学附属生物工学研究所)

沖縄県が長寿県なのは、かつお節の消費量がダントツで、ガンの死亡率が低い。

- * 発酵食品、かつお節のがん予防効果を生かすには、加熱しないことがポイント。
酵素は50度以上になると、活性度が低下してしまうのでそのまま食べる。
- * かつお節のがん予防効果を高めるには、細かく削ったものがよい。
細かくげずった方が消化、吸収率が高まる。
- * がん予防

かつお節の効果をもつ方法

毎日、一掴み（約 3g）のかつお節を、加熱せず、手で揉んで細かくボロボロにして食品にかけて食べる。

お勧め料理：豆腐チャンプルー

3 糖尿病予防を予防する発酵食品

チーズ

糖尿病には 1 型と 2 型があり、 2 型ではどうしてもインスリンの世話にならなければならない。

最新情報：チーズに含まれる乳酸菌が、糖尿病を予防する可能性が明らかになった。

（群馬大学 工学部）

腸内で悪玉菌を抑える乳酸菌が豊富である。

チーズ乳酸菌によって糖尿病になりにくい状態を作る。

発酵食品チ - ズの効果をもつ方法は、

ナチュラルチ - ズとしょう油を一緒に摂ると効果的。しょう油の色 “メラノイジン” がナチュラルチ - ズの働きを良くしてくれる。

お勧め料理：ナチュラルチ - ズのしょう油ドレッシングサラダ

4 血圧を安定させる発酵食品

酢は、強力な殺菌作用をもつ酢酸を生み出す。これは、代謝を高める作用が強い。

酢は、イワシ・サバの料理に使うと効果的である。

お勧め料理：サバ寿司、イワシのマリネ

酢酸菌が生み出す酢酸は、“アンジオテンシン” という血圧を上げる酵素を抑制する働きがある。したがって、酢を飲んでいる期間は血圧が下がり、酢を飲むのを止めると再び上昇する。