

酵母
(2007年2月放映)

栄養学博士
落合 敏

酵母を含む食材とは、

酒糟、山芋、にんじん、じゃがいも

酵母は、体内になくなくてはならない微生物である。

酵母が体内でしっかり働くと、

- | | |
|----------|-----------|
| * 集中力の向上 | * 疲れにくくする |
| * 快眠 | * 老化を遅らせる |
| * 整腸作用 | * 免疫力を高める |

といった効果がある。

酵母は自然界にたくさんあり、体内に入ると小腸に定住する。一方、乳酸菌などの腸内細菌は大腸に住み着く。

酵母の働きは、いろいろなところに指令を出す。まず、“**サイトカイン(免疫力)**”を造り出す。

免疫力が体にたくさんあると、体の各部分に働いて調整する。

免疫系		集中力の向上	疲れにくくする
調整 自律神経系	----->	快眠	老化を遅らせる
ホルモン系		整腸作用	免疫力を高める

酵母は、含まれている食品によって健康効果が違う。だから摂り方の工夫が大切である。

1 酒粕

注目情報：酒粕は、血管を柔軟にして、心筋梗塞や脳梗塞の予防効果が期待できる。

(秋田大学)

酵母は色々な食材に含まれており、食材によって特性が異なる。

冬のこの時季に、身体が最も必要としている食材4つを選んでみた。

酒粕の酵母が身体に入ると、血管に血栓があると酒粕の成分が血栓溶解因子と働いて血栓を溶かし、心筋梗塞・脳梗塞を予防してくれる。この時季には是非必要な酵母である。

* 酒粕料理の例：魚の粕漬け、白和え、酒粕汁

酒粕による心筋梗塞・脳梗塞の予防効果を高めるのは、和える料理、**白和え**など。

心筋梗塞や脳梗塞を防ぐ酒粕の酵母は、**40 以上で加熱すると死んでしまう。**

酵母は高温に弱く、ぐつぐつ煮込むと働きが弱るので、和えるのが一番良い。

粕汁を作る時は、味噌を溶いてできあがった最後に酒粕を入れる。

* 和え物料理の例：酒粕の白和え物、ほうれん草和え、キノコ和え、ヒジキ和え

酒粕の心筋梗塞・脳梗塞の予防効果を特に高めるには、**夕食時**に摂る。

血栓は夜作られやすい。夜は気温が下がるので体温も下がり、血栓が作られやすくなるので、この時摂ると予防効果が大きい。

また、予防効果は、豆腐の成分“イソフラボン”と酒粕の酵母が一緒になると効果が一層高まる。

一日の量は、**豆腐半丁と酒粕小さじ1杯**で良い。よく混ぜること。

2 山芋

注目情報：山芋は、**血糖値**の急上昇を抑え、糖尿病を予防する効果が期待できる。

(中国医学会)

山芋に含まれる酵母は、山芋自体が消化酵素をたくさん持っている。そのため、中国では山薬といわれている。

血糖値の変化：普通の食事に山芋 10g (乾燥) 摂取し続けたところ、

平均血糖値が 30% 低下した。 (中国医学会)

山芋の酵母は、**細かく刻む**とより増える。

山芋をすりおろすと、そこに膜ができ、酵母の増える力が衰えてしまう。

切り刻むと山芋の酵母がどんどん増える。従って細かく切るのが良い。

山芋の糖尿病を予防する効果を高めるのは、**漬ける料理**

漬けるのは、日本酒が一番

山芋の酵母は日本酒の成分と相性が良い。酵母がどんどん増える。

* お勧め料理：**山芋の日本酒漬**け (ワサビしょう油を添えていただくとうい)

ワサビが日本酒の臭みを取り、山芋の味が良く出てくる。

山芋の糖尿病を予防する効果を特に高めるには、**昼食**に摂る。

昼は血糖値及び血圧がだんだん高くなり、消費エネルギーが一番高まる時なので、その時に山芋をちょっと入れておくと血糖値が緩やかになり、インスリンの分泌も良くなる。

3 ニンジン

注目情報：ニンジンは**コレステロ - ル値を低下**させ、**肝臓機能を強化**する効果が期待できる。
(女子栄養大学)

ラットの実験で、ニンジンを食べ続けさせるとコレステロ - ルが 30%低下する。

ニンジンは“ カロテン ”を含み、酸化性があり、酵母も酸化力が強い。酸化力があるということは、血液中の悪玉コレステロ - ルが酸化されにくく、そのため、悪玉コレステロール値が上がらない。

酵母と酵素の違い 酵母は微生物
 酵素は栄養素

* ニンジン料理：サラダ、天ぷら、きんぴら

ニンジンの**肝臓強化**の働きを高めるには、乳酸菌と一緒に摂る。ヨ - グルトニンジンの酵母と乳酸菌が結合するとその働きが一層高まる。

ニンジン入りヨ - グルト

ヨーグルト 70 g に、ニンジンのすりおろし 30 g を加える。

ニンジンによる肝臓機能を強化する効果を特に高めるには、**夕食時**に摂る。

3 ジャがいも

注目情報 ジャがいもは、肌の新陳代謝を高め、荒れを防いで美肌効果が期待できる。
(天使大学)

ジャがいもは、ビタミンCが多い。ジャがいもの酵母は新陳代謝を高め、ビタミンCの美肌効果とのダブル効果で肌の保湿を良くして肌荒れを防ぐ作用がある。

* ジャガイモ料理の例：肉じゃが、コロッケ、カレー、サラダ

ジャがいもの美肌効果が高まる調味料は、**砂糖** 砂糖はひと振りが良い。

酵母が最も好むエサは砂糖。酵母の働きが良くなる。更に、朝食に摂ると良い。

* お勧め料理：**ジャがいもの砂糖蒸し**

*

ジャがいもの美肌効果を特に高めるには、**朝食**に摂るとよい。

朝食食べておけば、肌は午後になるとくたびれてくるので、良い状態を長持ちさせることができる。