

キムチ
(2007年6月放映)

滋賀県立大学名誉教授
韓国食文化研究所所長
理学博士 チョン・デソン

キムチの種類

カクテキ、水キムチ、白菜キムチ、オイキムチ、ニラキムチ

キムチの材料

ごま、唐辛子、白菜、大根、塩、ニンニク、セリ、ショウガ、塩辛、ネギ

キムチの健康効果

キムチは、たくさんの野菜と健康効果の高い食材を組み合わせ、発酵させた究極の栄養食品である。

1人当たりの年間キムチ消費量の比較

日本人：約3Kg、韓国人：約30kg・・・10倍の差

日韓の死亡率比較（10万人対）

	がん	循環器疾患	消化器疾患
日本	250.9	243.6	31.5
韓国	134.6	121.4	25.2

驚異のキムチパワー

豊富な乳酸菌、辛み、旨み、香り成分の相乗効果によって、生活習慣病や大病の原因となる体調不良や不快症状を強力に予防し、改善してくれる。

キムチの健康成分

乳酸菌（白菜）：**乳酸菌**は、体力を向上させる免疫力を高める。-----→**免疫力の強化**

唐辛子：唐辛子に含まれる“**カプサイシン**”は、エネルギー代謝を活発化して**脂肪を燃焼**させる。また、**抗酸化作用**もある。

アミノ酸：塩辛に含まれる動物性蛋白質の“**アミノ酸**”は、脳細胞に働いて**脳の活性**を高めてくれる。また、体調不良による自律神経の乱れを整え、**疲労を回復**してくれる。

* この3つの相乗効果によりキムチは我々の健康に多に関わっている。これからの梅雨と暑さを乗り切りに役立つものである。

* 注目：キムチは少量でも、食材の組み合わせや調理の仕方により十分な健康効果を得ることができる。

* キムチパワーで、初夏の体調不良や不快症状を一掃しよう！

- ・ だるさ・疲労感をスッキリ改善
- ・ 梅雨太りを予防・改善
- ・ 免疫力を高めて夏風邪を予防

この個々について、もう少し詳しく説明する。

1 だるさ・疲労感をスッキリ改善

* キムチには、だるさや疲労感を改善するアミノ酸やビタミンB群が豊富に含まれている。

* キムチのだるさや疲労改善効果はどこから出てくるか？

疲労の原因 アンモニア キムチに入っている塩辛の種々のアミノ酸が、アンモニアを追い出す。

乳酸 キムチにはニンニクが必ず使われており、このニンニクの“アリシン”がビタミンB1と結合すると“アリチアミン”になる。これは“ニンニク型ビタミンB1”と呼ばれ、これは普通のビタミンと違って体内に貯蔵される時間が長い。その結果、筋肉疲労、神経疲労を軽減する効果が大きい。

* キムチパワーでだるさ、疲労感をスッキリ改善しよう。

キムチにコンブを加えて置いておくと脳の機能を活性化する成分が増え、だるさや疲労感を元から改善できる。

コンブには、“グルタミン酸”がたくさん含まれている。これがキムチに入ることによって“ギャバ・アミノ酪酸”が造られる。

これが脳細胞の活性を高め、記憶力を良くし、この時期疲れがちな自律神経を活性化してだるさや疲労感を改善してくれる。

* キムチに含まれる“ギャバ”を増やすためには、乾燥コンブを細かく刻んでキムチと混ぜて3日間置くと良い。 コンブキムチ

* コンブキムチの1日の摂取目安量は、キムチ60gと乾燥コンブ5g

- * グルタミン酸は、海藻類ではコンブが1番多く含まれる。
コンブを混ぜて3日間置いたキムチの最も効果的な食べ方は、
コンブキムチスープ（だるさ・疲労感をスッキリ改善）
理由は、スープにすることで、ギャバがアミノ酸で一層抽出されやすくなる。

2 梅雨太りを予防・改善

- * 1日の摂取カロリーと体脂肪量について、日韓の女子大生108人を調査

	摂取カロリー	体脂肪量
日本	1453kcal	18.7kg
韓国	1764kcal	16kg

（九州大学）

- * 唐辛子に含まれる“カプサイシン”がエネルギーを消耗させる力を持っている。
- * 注目：韓国では、キムチと一緒に**ごま油**を使った料理をたくさん食べている。
実は、それが脂肪燃焼効果を大きく高めていた。ごま油をキムチ料理に使うことにより、キムチに含まれるカプサイシンの吸収を一層良くする。
1日摂取量は、ごま油大さじ1杯が良い。
- * キムチ+ごま油の最も効果的な調理法は、牛肉と一緒に炒めること。
牛肉にはカルニチンが含まれ、キムチのカプサイシンが脂肪を分解し脂肪酸にする。
そして、これをL-カルニチンが筋肉に運び、燃焼してくれる。
- * 梅雨太りを予防・改善するお勧め料理 牛肉のキムチ炒め

3 免疫力を高めて夏風邪を予防

- * 注目：キムチには、体内に侵入した病原菌を体外に排出する**乳酸菌**や、抗酸化力の強い**色素成分**が豊富に含まれている。
腸は消化吸収だけに携わるのではなく、身体全体の免疫力をコントロールする場所でもある。小腸の粘膜から抗体が出て、病原菌やウイルス、毒素などを攻撃してくれる。従って腸を良好にすることは非常に良いことである。
- * キムチの乳酸菌を体内で働かせるために一緒に摂ると良いものは、**タマネギ 1/4 個**。
タマネギにはオリゴ糖が含まれている。腸の乳酸菌がこれを食べて抵抗力が高まる。
一方、タマネギ輪切りにすると“ケルセチン”という色素が出る。
“ケルセチン”はキムチに含まれる“カロチノイド”と共に抗酸化作用があり、免

疫力を向上させる。

* キムチとタマネギを一緒に摂るには

- ・ 食べ方は：キムチ+タマネギは加熱しないで生で食べる。
- ・ お勧め料理：キムチタマネギサラダ（免疫力を高めて夏風邪予防）

* キムチの上手な食べ方

キムチに含まれる有機酸の変化に注意する。

キムチに含まれる成分は、作られてから 10 日から 2 週間の間がピークになる。乳酸菌が最も多くなる。アミノ酸やビタミンの生産もピークで味も最も良い。

時間が経って酸っぱくなったキムチは、加熱調理に使うと美味しく食べられる。