



動物性乳酸菌は胃で死にやすいが、キムチなどの植物性乳酸菌は、胃酸を潜り抜け、十二指腸の胆汁や消化液にも耐える。

\* 乳酸菌が多く含まれるキムチの表示

原材料名の表示に、アミ塩辛またはイワシ塩辛があればよい。塩辛には動物性のアミノ酸が多く含まれ、これが乳酸菌のエサになり乳酸菌を増殖させる。

\* キムチの辛さを見分ける方法

裏のラベルを見て、唐辛子の表示が前に来るほど辛い。

白菜、大根、ニンニク、唐辛子、ショウガ、食塩、アミの塩辛、タマネギ

白菜、大根、ニンニク、ショウガ、食塩、アミの塩辛、タマネギ、唐辛子

すなわち、の方が辛い。(多く使われている)

注目情報：キムチは、乳酸菌によって発酵する事でビタミン B 群が増え、特にビタミン B1 とニンニクのアリシンが結合することで、だるさの原因となる老廃物を解毒する効果が高まる。(滋賀県立大)

\* キムチは発酵すると、ビタミン B 群が白菜の塩漬けの場合の 2 倍から 5 倍に増える。B 群は代謝を活発にするので老廃物が少なくなり身体のだるさもなくなるが、もうひとつ大事なことは、ニンニクのアリシンとビタミン B1 が結合してアリシアミンとなる。

これは、一般の B1 に比べ貯蔵性が高い。ストックできて即効性がある。

\* 発ガン物質などを排泄し、だるさの原因となる老廃物を解毒するキムチの効果を十分活かすには、糖質(ご飯 麺類 パン)と一緒に摂る。

効果をさらに高めるには、キムチの汁も一緒に摂ること。汁の方が乳酸菌が多く、他の成分もいろいろ含まれている。

50 - 60 位だったら乳酸菌は死滅しないので、汁物に入れても大丈夫。

\* 発ガン物質などを排泄し、だるさの原因となる老廃物を解毒するキムチの効果を最大限に活かすには、程よく熟成した状態のものを食べる。

その目安は、製造日から 5 ~ 10 日程度と言われる。

5 日 ~ 10 日が乳酸菌、ビタミンが一番多い。浅漬かりのキムチやアミの塩辛が入っていないキムチは、カツオブシを混ぜて一晩置いておくと乳酸菌やビタミン B 群が増えて解毒効果が高まり、さらに旨味も増す。

カツオブシも発酵食品で、塩分も少なく、乳酸菌をたくさん増やしてくれる優れもので

ある。

カツオブシのイノシン酸とキムチの中にあるグルタミン酸が一緒になると、数十倍の相乗効果が出て旨くなる。

- \* 注目情報：キムチの発酵によって生まれる旨味成分のアミノ酸や アミノ酪酸は、日照不足で衰える脳を活性させ、さらにストレスやうつを予防・改善させる。  
(滋賀県立大)

キムチの脳を活性させる効果を最大限生かすには、 **炒める**

お勧め料理： 豚キムチ ナスとピーマンのキムチいため

- \* 注目情報 キムチは炒めることで脳を活性させる **アミノ酸が約 30% 増える**ことが判った。  
(滋賀県立大)  
炒めることで、糖とアミノ酸が反応して“アミノカルボニール”となり、良い香りがする。これだけで気持ちが癒される。

注目情報：キムチは内臓脂肪や血中脂肪を燃焼させる効果が高く特に、辛味成分は血液凝固を抑え心筋梗塞や脳梗塞を予防することも判った。  
今問題になっている“メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)”を防ぐ効果もある。

日本と韓国の女子大生の食事内容を調査

韓国の女子大生は、日本の女子大生に比べ摂取カロリーが多いにも拘わらず体脂肪、特に内臓脂肪が少なかった。

その違いは、韓国の女子大生はキムチを毎日食べていたのに対し、日本の女子大生は殆どキムチを食べていなかった。(九州大学)

キムチの内臓脂肪・血中脂肪燃焼効果を高めるには、 **マヨネーズを少量使う**と良い。

マヨネーは、キムチに含まれる“カロチノイド”や“カプサイシン”の吸収力を高めてくれる。さらにマヨネーズにはビタミンEが含まれ、一方、キムチにはビタミンAとCが多く含まれており、合わせて“**ビタミンACE(エース)**”となり、これは**抗酸化作用**があり、さらに**血液をサラサラ**にする効果がある。

また、マヨネーズの乳化作用により吸収も良くしてくれる。

カロリーもマヨネーズのほうが油より少ない。

- \* キムチの1日の摂取目安量 50g