

1月 おいしいえいよう

January

あけましておめでとうございます。

2025 年が皆様にとって、素晴らしい年になりますよう心より
お祈り申し上げます。今年も『おいしいえいよう』
を何卒宜しく願いいたします。



“菌活”という言葉聞いたことはあるでしょうか？積極的に食事からいろいろな菌を体に取り

入れて腸内環境を整えることを言います。健康増進、美容効果、免疫力アップなどに期待が
出来ます。

日本人は昔から菌を利用した食品を多く食べているため特別なことは必要ありません。
たとえば、味噌、麹、糠漬け、キムチ、チーズ、ヨーグルト、きのこ類。毎日いずれかの
食品が食卓にあがっているのではないのでしょうか？外食や洋食が多い人はこれらを意識
して摂るように心がけましょう。



《きのこ類》

しめじや椎茸、舞茸などそれ自体が菌です。食物繊維が豊富で低カロリーなので、腸内環境改善や
便秘解消、ダイエットに役立ちます。また、肌荒れ防止効果のあるビタミンB群をたくさん含みます。



《乳酸菌》

ヨーグルト、チーズ、キムチや漬物、味噌、醤油、酢、などの発酵食品に含まれています。
ビスコなどのお菓子にも含まれるので、パッケージにも注目しましょう。

乳酸菌は腸の中に入ると免疫力を高めてくれたり悪玉菌を減らして腸内環境を良くする手助け
をしてくれます。

乳酸菌は腸との相性があり、人によってはなかなか効果が出ないことがあります（腸内の細菌の
割合等が人により異なるため）。ヨーグルトなどは種類がたくさん出回っているので、いくつか
試してみると自分と一番相性のいい乳酸菌を見つけることができます。

《納豆菌》



発酵食品でも納豆には乳酸菌は含まれていませんが、納豆菌が腸内や免疫力に良い影響を
与えてくれます。

納豆菌は胃酸にも負けずに生きて腸内に届き、腸内で活動する善玉菌を助け、悪玉菌の繁殖を
抑制することで腸内環境を改善します。

納豆菌が作り出す酵素の一つナットウキナーゼは、血液をサラサラにし動脈硬化などの生活習慣
病や脳梗塞などの発症リスクを軽減します。

納豆菌は発酵過程で、血圧を上昇させるホルモンを抑制する酵素を作り出すので高血圧の予防に
効果があります。

同じく発酵過程でビタミンKを作り出しますが、ビタミンKはカルシウムが骨に吸着するのを
助けて、骨を強くする作用があります。



《麹菌》

調味料として塩麹があります。寒い時期には嬉しい甘酒にも麹が使われています。

甘酒には、米麹で作るもの、酒かすで作るものの二種類があります。酒粕を使ったものでは
効果がないので気をつけましょう。ちなみに、熱々にしてしまっても効果がほとんどなくなって
しまいます。

麹菌はビフィズス菌を増やします。ビフィズス菌は悪玉菌を抑え腸内環境を整えるので便秘改善や
免疫力アップにも期待できます。また、ビタミンB群を育成し疲労回復や美肌にも効果があります。

納豆キムチ

〈材料〉納豆、キムチ、玉ねぎ

- ① キムチと玉ねぎを細かく刻む。
- ② 納豆に混ぜる。(キムチの汁に乳酸菌が含まれる
ので、味付けも兼ねてお好みで加える)

玉ねぎには乳酸菌の栄養となるオリ
ゴ糖が豊富なので、生きた納豆菌
とキムチの乳酸菌、玉ねぎの相乗効
果で、強力に乳酸菌を始めとする善
玉菌を増やすことができます。

キムチの旨味で納豆の独特な風味がやわらぐの
で、そのまま食べても良いですし、温かいご飯
にかけても美味しくいただけます。

〜〜乳酸菌と納豆菌摂取による効果〜〜

納豆菌と乳酸菌は相性が良く、乳酸菌が豊富な食品を納豆菌で作られた納豆と一緒に摂るのは、非常に良
い食べ合わせです。乳酸菌を単独で培養した場合と、納豆菌と混合した場合を比べると、何と納豆菌があ
るだけで乳酸菌は10倍も増えることがわかっていますので、それだけ乳酸菌の整腸作用や便秘を改善す
る効果も高いといえます