

発酵食のちからで腸内環境が整うと…

からだに **3** つのいいこと



1. 免疫力UP

腸は、体内にある免疫細胞の約7割が集まる最大の免疫器官。腸内にすむ善玉菌は、病原菌の繁殖を抑え、免疫細胞を活性化させます。

2. やせ体質に

便秘が改善され、消化吸収がよくなり、いままで腸に使われていた血液が全身に行き渡るようになります。代謝がUPし、冷え改善の効果も。

3. 幸福感が増す

腸は、心身や自律神経をコントロールする働きがあります。ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニンは、ほぼ腸でつくられています。心が安定して、幸せなキモチに。



発酵食が腸内で働く仕組み

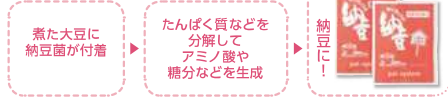


発酵って？

原料に付着した微生物(菌)が、成分を分解し、新しい産物を生成すること。

うまみ・栄養・保存性もUP

《納豆の場合》



食べて腸に届くと…



発酵食に含まれる細菌は、腸に届くと善玉菌を助け、腸内環境のバランスを整える手助けをします。日々、排泄されるので、毎日食べ続けることが大事です。

腸の働きと3つの菌

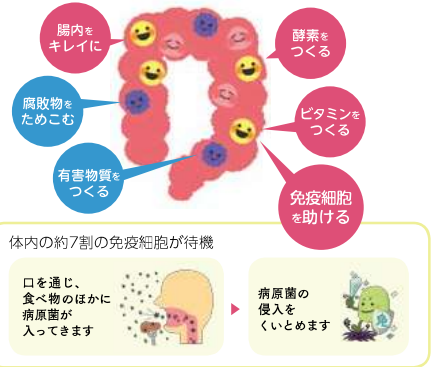
腸は消化器官としての役割のほかに、外部から侵入した病原菌やウイルスを撃退する働きも持っています。消化吸収が正常に働くと、質のいい血液が全身を巡り、健康な状態になります。腸の中では3種類の菌がそれぞれの働きでバランスをとり、腸内環境を保っています。

【理想的な腸内細菌のバランス】



腸内細菌の働き

腸内は約1000兆個もの細菌で埋め尽くされ、バランスをとっています。腸内細菌の働きが、健康に大きな影響を与えます。



pal\*system

発酵食のちから

おいしく食べて腸内環境を整える

発酵食には腸内環境を整え、体内をきれいに、健康にする効果が。身近な食材ばかりの発酵食。今年ももっと、食生活に取り入れていきませんか？





# 酢酸菌

糖を含む食材をアルコール発酵させ酢酸に。抗菌作用があり、腸内の悪玉菌を減らす作用があるよ



# 腸に届いて善玉菌を助ける発酵の仲間たち

# 乳酸菌



ヨーグルト・チーズ・漬け物(発酵を伴う物)・キムチなど

## ヨーグルトなどの動物性乳酸菌

腸内のビフィズス菌などを増やし、善玉菌が元気に働くのを手助け！さらに腸内を刺激して、整腸作用を高めるよ



## 漬け物などの植物性乳酸菌

酸に強く、生きたまま腸まで届き、直接悪玉菌を退治するよ



## 発酵にお酢レシピ 酢玉ねぎ



### 身体にいい！お酢効果

- ① クエン酸で疲労回復
- ② 体内で脂質が合成されるのを抑える
- ③ 代謝があがり血液サラサラ

【材料】  
玉ねぎ.....中2個(300g程度)  
酢.....300ml(玉ねぎと同量)  
はちみつ.....大さじ3~(お好みで調整)  
塩.....ひとつまみ

【作り方】  
1. 玉ねぎを薄切りにし、15分ほど放置。水にはさらさない。  
2. 清潔な瓶に、はちみつと酢100ml程度入れ、よく混ぜ合わせる。  
3. 1を加え、酢を何回かに分けて入れ、振り混ぜる。  
4. 冷蔵庫でひと晩寝かせて完成。

どどんと使える！  
酢玉ねぎアレンジ

のっける(サラダ、冷や奴、丼、パンなど)  
あえる(おひたし、マッシュした野菜、パスタ)  
炒め物に使ったり、お味噌汁に入れても

# こうじ菌



「産直魂△ネのとりこ(塩麹味)」

米・麦・大豆など、日本の田畑で育つ穀物に付着して発酵。たくさん酵素をつくて消化を助けたり、うまみや甘みをつくるよ

# 酵母菌



糖を分解して、アルコールと炭酸ガスをつくる。アルコールはお酒類に。炭酸ガスはパンなどに。食品ごとに適した酵母菌が使われるよ



「こだわりの酵母食パン」

## 監修者より 発酵食で腸を整え、健康で幸せな毎日を

私たちの腸は、植物でいう「根」。いちばん重要な部分です。腸をキレイにすると身体が健康になるだけでなく、幸せホルモンとやる気ホルモンが増えるんですよ！日本の伝統「発酵」を使った和食は、「平和食」といわれるほど、心も身体も整えます。味噌汁や納豆、漬け物など、毎日取り入れてください。大量に食べれば効く、ということではなく、逆に塩分のとりすぎにつながるのをご注意を。

みなさまの未来が健康で幸せでありますように♡

腸しあわせ健康サポーター・栄養士 塩谷理衣  
ブログ【<http://ameblo.jp/71129163>】



# 発酵調味料はすごい！

日本の伝統的調味料には、発酵菌が多数含まれています。毎日、和食を食べていれば、自然と発酵パワーを取り入れることができるのです。

## しょうゆ



こうじ菌 酵母菌で発酵

## みそ



こうじ菌、乳酸菌で発酵

## 本みりん



こうじ菌の酵素の力で糖化・熟成

## 味噌汁で発酵力チャージ

「味噌の医者殺し」ということわざがあるくらい、味噌汁は昔からの健康食です。主原料の大豆+発酵の過程で生まれる栄養分、食物繊維の具材を加えることで、腸内環境を整える力もアップ！加熱することで発酵菌が弱いため、煮立たせないのがコツです。

野菜、きのこ、海藻、豆腐類など、なじみ深い具材で、食物繊維の効果をプラス



# 納豆菌



煮た大豆に付着・発酵してパワーアップ！ビタミンB<sub>2</sub>は大豆の約6倍、骨密度に大切なビタミンK<sub>2</sub>は約30倍以上もあるんだよ

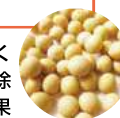


## ナットウキナーゼで血液サラサラ

ネバネバに含まれるナットウキナーゼという酵素は、血栓を溶かし、血液をサラサラにする効果が。かきまぜてから、タレなどを入れるのが、ネバネバUPのコツ！

## 大豆効果でもっと健康！

- ① 食物繊維が豊富で便秘に効く
- ② 大豆レシチンで血管をお掃除
- ③ 大豆イソフラボンで美容効果



納豆は朝食食べるイメージですが、夜がおすす。睡眠中に活動する腸のぜん動運動を助けます。また、寝ている間は血液がドロドロになりやすいため、ナットウキナーゼの効果も期待できます。

## おいしさも効果もアップ！ちょい足しおすすめ食材

- ◎ キムチ
- ◎ もずく
- ◎ ヨーグルト
- ◎ マヨネーズ
- ◎ オイル
  - ・オリーブオイル
  - ・ごま油
  - ・アマニ油

スキヤキなめらか&マイルドに

※ワファリン(ワルファリン)を服用中の方は、納豆を食べる際は、主治医とご相談ください。