

発酵食品 なぜ夏にいいの？

夏は気温や湿度が高く、体調を崩しやすい季節です。

そんな夏にこそ、発酵食品を取り入れることで、健康維持に役立てることができます。

長期保存・ 食材の有効活用 /

夏は野菜や果物が豊富になりますが、その一方で気温が高く腐りやすくなる特徴もあります。そこで活躍するのが発酵食品。発酵食品は健康に良いだけでなく、食材を長期保存する方法として有効です。例えばキムチやぬか漬は野菜の発酵によって保存され、夏の豊富な野菜を有効に利用することが可能です。

夏に必要な 栄養素 /

猛暑日が続く夏は食欲が低下しがちですが、発酵食品に含まれる酵素や乳酸菌を摂取することで健康的なからだ作りをサポートしてくれます。また、発酵食品にはビタミンやミネラルも含まれているので、夏に不足しがちな栄養を手軽に補うことができます。

健康・ 体調維持 /

夏は暑さによる体力消耗や熱中症のリスクが高まります。発酵食品に含まれる乳酸菌は腸など身体の調子を整える効果があるため、夏の健康対策にオススメです。日本の平均気温は年々上昇してきているため、日々の食卓に発酵食品を取り入れて夏バテや熱中症に負けない体づくりを目指しましょう。



夏バテ防止 熱中症予防 腸内環境を整える

おすすめの 夏向け発酵食品



ヨーグルト



腸内環境を改善して健康な体づくりに役立ちます。また、運動時の血液量を増やして体温調節機能を改善させます。

甘酒



水分・塩分・糖分をバランスよく含み、ビタミンやブドウ糖、必須アミノ酸など大切な栄養素が豊富に含まれるため、「飲む点滴」とも称されます。夏バテの症状である体のだるさや疲れを回復させます。

梅干し



梅干しのような酸っぱい食べ物を摂ると、胃液や唾液の分泌が増え、胃の活動が活発になります。それにより、夏バテで落ちた食欲を回復させることができます。

ぬか漬



好きな夏野菜をぬか床に漬け込み発酵させることで、味わいが深くなります。また、疲労回復に役立つビタミン類や乳酸菌などが増し、夏バテ防止にぴったりです。

キムチ



胃酸に負けずに腸まで届く植物性の乳酸菌が腸内環境をすっきりと整えてくれます。また、ビタミン類や食物繊維を多く含み、免疫力を高める働きも。

発酵のきほん /

健康意識が高まっている今、毎日の健康維持に「発酵」が注目されています。

発酵には、食材の栄養価を高める、栄養をスムーズに吸収させる、免疫細胞を活性化させるなどの嬉しい作用が沢山あります。実は想像以上にすごい、発酵の優れた効果をご紹介します。

- 一 食品の保存性アップ**
発酵によって生成される乳酸や酢酸、アルコールには殺菌効果があるので、雑菌の増殖を抑え、食品のおいしさを保ってくれます。
- 二 旨味成分（味いや香り）がアップ**
発酵によって味や香りが変化し、おいしく食べやすくなるという特徴があります。発酵の過程で、アミノ酸やイノシン酸、グアニル酸などの成分が生まれ、うま味のもとにもなります。
- 三 体の調子を整える機能がアップ**
発酵の過程でビタミン類を生成し、増加させることがあります。タンパク質やデンプンが分解され、消化吸収しやすくなり、高齢者にもおすすめです。
- 四 腸内環境を整える**
発酵食品に含まれる乳酸菌や酵母などの微生物には、善玉菌の増殖を促し、悪玉菌を減少させて腸内環境を整える働きがあります。
- 五 免疫力が高まる**
腸内環境が整うと、免疫細胞の働きが助けられ、免疫力がアップします。また、発酵食品に含まれるビタミンCやポリフェノールなども、免疫力アップに役立ちます。

細菌（バクテリア）

- ・乳酸菌
チーズ、ヨーグルト、キムチ、味噌、醤油、ぬか漬けなど
- ・納豆菌
納豆の風味や粘りをつくる。
その他にビフィズス菌、酢酸菌、酪酸菌など

酵母

- ・酵母菌
糖を食べて、アルコールや香り成分をつくる。
パン、ビール、日本酒、ワイン、味噌、醤油、ぬか漬け、チーズ、ヨーグルト、ソーセージなど

カビ（糸状菌）

- ・麹菌
旨み・甘みをつくりだす。
味噌、醤油、日本酒、鰯節など。
- ・アオカビ
ブルーチーズ、カマンベールチーズなど。

発酵を促す
3大微生物

発酵のぎもん /

Q. 発酵食品のとりすぎは良くない？

A. 発酵食品はからだに良いといっても、味噌や醤油など発酵の過程で塩を用いる発酵食品では、塩分過多にならないように注意しましょう。また、日本酒やワインなどの酒類の飲みすぎにも気を付けましょう。

Q. 発酵食品をとるベストタイミングは？

A. 発酵食品はいつ摂ってもよいのですが、ベストなタイミングを挙げるなら夜です。夜は睡眠に向かって副交感神経が徐々に優位になってくる時間帯なので、腸が活発に動く夕食時に摂るのがより効果的です。（夕食は就寝の3時間前までに！腹6分くらいが理想）