



## 2月 いろいろな食品から乳酸菌を摂り入れよう

スーパーに買い物に行くと、「免疫力をあげる」「腸内環境をよくする」などが書かれたヨーグルトや乳酸菌飲料が店頭で並べられていますね。皆さんの中でも健康維持のために乳酸菌を摂り入れる意識をしている方も多いのではないのでしょうか。

### 乳酸菌にもいろいろあります

乳酸菌は発酵によって糖を分解して、乳酸を作り出す微生物で、私たちの体にとって有益な菌のため「善玉菌」とも呼ばれています。乳酸菌は乳という文字がついていることもあり、乳製品にしか含まれていない菌と思われるがちですが、ぬか漬け・キムチなどの発酵をともなった漬物、味噌や醤油などの調味料にも含まれています。今、様々な菌を体内に摂り入れる菌活が流行っていますが、腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息して

おり、一つの菌に偏らず様々な菌を摂り入れることが体にとって有益だと考えられています。また、善玉菌は生きて大腸まで到達しないと意味がないと言われますが、死んでしまっても善玉菌の体を作る成分に有効な働きが期待できます。漬物や調味料は摂りすぎてしまうと塩分を摂りすぎてしまうので量の調節が必要ですが、ヨーグルトや乳酸菌飲料からだけでなく、様々な乳酸菌を摂っていきましょう！

### 乳酸発酵をした野菜の漬物

#### ぬか漬け

米ぬかに食塩水を混ぜて乳酸発酵させたぬか床に野菜を漬けたもの。ぬか床が完成するまで1週間ほどかかり、また、味の調節も難しいので、市販のすでに熟成しているぬか床がおすすめ。

#### 塩漬け

野菜を塩(塩水)でつけて乳酸発酵させたもの。しば漬けやすぐき漬けなど。市販で出回っているものは調味液に漬けたものなので乳酸発酵はされていない。

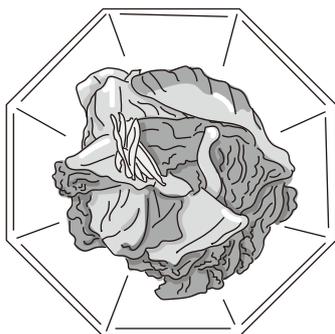
#### キムチ

朝鮮半島の漬物。白菜や大根などの野菜と塩と唐辛子、魚介の塩辛、にんにくなどを混ぜて漬けて込んで乳酸発酵させたもの。

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット 腸内細菌と健康

## Recipe

### 白菜の 乳酸発酵漬物



#### 【材料】

- ・白菜…………… 300g(1/8個)
- ・塩…………… 6g(白菜の2%)
- ・昆布…………… 1枚(5cm×5cm)

#### 【作り方】

保存袋に5cm幅に切った白菜と塩、細切りにした昆布をいれて全体に塩がいきわたるようにもむ。空気を抜きながら平たくしてバットに置き、重しを置き(水を入れたペットボトル2本分)、常温で3日ほど置く。泡が出て、酸味のある味になっていたら発酵しているので、冷蔵庫に移して保存する。(消費期限1週間ほど)

#### POINT

- ・食べるときには食べる分だけを取り出し、汁気を絞ってから器に盛りつけてください。
- ・漬物だけでなく、スープなどに加えても美味しく食べられます。