

腸内環境を整える発酵食品

腸内環境を整えるには、毎日の食生活がとても重要です。そして、様々な食品の中でも、特に注目されているのが**発酵食品**といわれています。
今回は、発酵食品について効果的やおすすめの食べ物をご紹介します！

発酵食品とは？

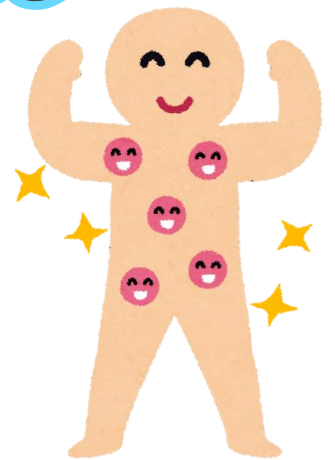
発酵食品とは、乳酸菌や麹菌などの微生物によって食品の持つたんぱく質や糖などが分解されて、また**別の食品に変化した物**をいいます。メカニズムとしては、食品が腐敗することと同じですが、「発酵」と「腐敗」の大きな違いは**人間にとって有益か有害か**にあります。



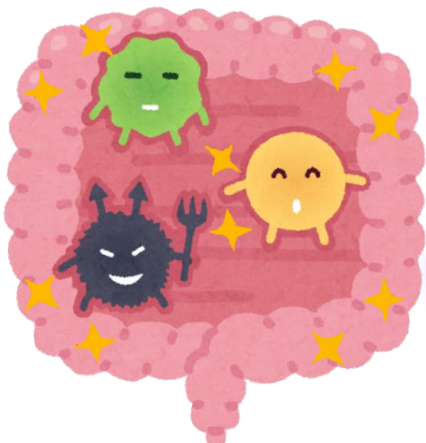
発酵食品が身体にもたらす良いこと

★体内酵素の無駄遣いを防止する★

発酵食品は、微生物の働きによってある程度消化されています。つまり、体内に入る時点ですでに消化の下準備が整えられているため、人間の体内に入ってから**消化に必要なエネルギーや消化酵素が少量**で済むのです。



★腸内環境を整え、免疫力を高める★



発酵食品には、乳酸菌をはじめ、腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。
善玉菌には、外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きもあるため、発酵食品を積極的にとることは、**腸内環境を整えながら免疫力を高めて病気を予防する効果が期待できる**のです。

発酵が欠かせない微生物

乳酸菌

乳酸菌は便秘や肌荒れの原因となる悪玉菌の増殖を抑制する効果があります。乳酸菌が含まれる食品には、納豆や漬物、ヨーグルト、チーズなどがあります。



麹菌

麹菌は、必須アミノ酸とビタミンB群を豊富に含み、血行促進や代謝アップが期待できます。特に麹菌の吸収率が高い食品は、「飲む点滴」とも呼ばれる甘酒です。



酢酸菌

酢を作る上で必要な酢酸菌はクエン酸を豊富に含み、腸内のバランスを整え、便秘解消や食欲増進、血液をサラサラにする効果があります。

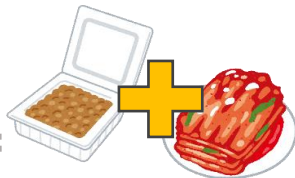


酵母菌

腸内で善玉菌として働き、悪玉菌を抑制して腸内環境を整えてくれるのが酵母菌です。酵母菌を食品から摂取するのは難しいですが、同じように善玉菌をサポートし、腸内バランスを整える微生物として納豆菌があります。

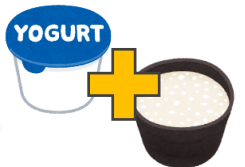
おすすめの発酵食品と効果的な食べ方

納豆とキムチ



納豆と合わせてとりたい食品が、白菜などの野菜を乳酸発酵させたキムチです。乳酸菌が豊富なため、**より高い整腸作用**が期待できます。キムチはビタミンB2やビタミンB6、食物繊維を豊富に含むほか、唐辛子の働きによる発汗作用もあるため、**代謝アップ効果**も期待できます。

ヨーグルトと甘酒



ヨーグルトと合わせてとりたい発酵食品が、米麹を発酵させた甘酒です。甘酒はブドウ糖やビタミンB群など栄養価が非常に高く、**効率的にエネルギーに変換**されます。ヨーグルトと甘酒を合わせると、乳酸菌と食物繊維、オリゴ糖の相乗効果によって大腸の働きが良くなり、**便秘解消**に役立ちます。

まとめ

発酵食品の効果を得るためのポイントは、一度にたくさん食べるのではなく、**毎日の食事に取り入れること**。食品によって得られる効果や食べ合わせによっても栄養価は変わってくるため、**バランス良くさまざまな食品を取り入れていきましょう!**

