

げんき通信

発酵のおはなし

「発酵食品はからだにいい」という話はよく耳にしますが、発酵とはいったい何でしょう。辞書によると「発酵とは、微生物(酵母・乳酸菌など)のはたらきで、原料の本来の成分が分解・合成され、新しい成分に変化する現象」となっています。その結果生まれる発酵食品は保存性にすぐれ、香りや味も豊かで、元の原料より栄養価も高くなっています。

普段何気なく食べている発酵食品を見てみると、味噌・醤油・酢・鯉節・納豆・日本酒・漬物・ヨーグルト・チーズ・紅茶・ウーロン茶など、とてもなじみ深いものばかりが並びます。特に調味料類は和食には欠かせないものばかりです。日本人の食生活は昔からたくさんの発酵食品によって成り立っていることがわかりますね。スローフードが見直されているのもうなずけます。

【納豆で肌も髪もツヤツヤ】
納豆は体にいいという話はすでに定着していると思いますが、実際、納豆は発酵食品の王様とも言えるほど優れた食品です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」とも呼ばれ、



発酵食品は元の原料より栄養価も高くなっています。



〈西与賀店:薬剤師/ばば〉

助ける働きもあります。醸造酢はアミノ酸も豊富なので、健康づくりにいろいろな役立ってくれます。

【漬物もお忘れなく】

世界中にはさまざまな漬物があります。キムチ・ザーサイ・ピクルス・ザワークラウトなどは日本でもおなじみですね。日本全国にはその土地の気候風土や特産品を生かした漬物が豊富に存在していて、その数はなんと600種類以上にもなるそうです。そんな中で特におすすめるのがぬか漬けです。米の副産物である米ぬかには、炭水化物だけではなく、たんぱく質・ミネラル・ビタミン類が豊富に含まれています。ぬかが乳酸菌や酵母によって発酵すると、漬け込んだ野菜が風味豊かな漬物へと変身します。この時、漬物には風味だけではなく、ぬかの持つ栄養分も吸収されるので、ビタミン・ミネラル類の他に、腸を健康にする乳酸菌なども摂ることができ、とても有用な食品と言えます。

【酢にはいろいろなパワーが】

酢といえば、主な成分であるクエン酸(酸味のもと)による疲労回復効果がよく知られていますが、その他に、血管拡張(血行改善)作用があるので、血圧を下げたり、肩こりを改善したり、また、カルシウムの吸収を

C O L U M N

げんきコラム

レモングラスのハミガキ



※レモングラスは武蔵で有機栽培されています。

以前にも紹介したこのハミガキがお客様から好評をいただいています。自然素材中心のお安心感と、使用感のよさも人気の秘密ですが、それだけではなく、レモングラスの成分(シトラール)には、虫歯や歯周病の原因菌に対して明らかな抗菌作用があることが福岡歯科大学などの研究で明らかになっています。口臭予防や高齢の方の口腔ケアにも、ぜひお試しください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

● 県庁通り店 ☎23-4550

● 中町店 ☎26-2817

● 木原店 ☎24-2233

● 中の小路店 ☎24-2882

● 西与賀店 ☎22-2311

● 医大通り店 ☎32-1133

● 北茂安店 ☎0942-89-1777