



カレンダーの残り枚数もわずかとなりました。

皆様は、この長い暑い夏をどのように工夫して乗り切ってこられましたか？

最近、再び感染症も流行しています。健康は、食べ物や生活習慣によってだいぶ違ってくるものです。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますが、どうぞご自愛ください。

《栄養士/室岡》

## 今回は 免疫細胞を活性化させる働きをもつ「発酵食品」のお話……。

☆身近な“発酵食品”とその“働き”☆

- |             |   |
|-------------|---|
| ◎ みそ 醤油 納豆… | アミノ酸や疲労回復のためのビタミン B <sub>2</sub> B <sub>6</sub> を含む |
| ◎ チーズ…      | タンパク質やカルシウムが多く、血糖値の上昇を防ぐ                            |
| ◎ むか漬け…     | 野菜を漬けると発酵の時にビタミンが増加し、栄養価 UP                         |
| ◎ かつお節…     | うま味だけでなく、細胞を活性化させるイノシン酸を含む                          |
| ◎ 酢…        | 発酵するとき作られるアミノ酸などにより、独特の風味がある。<br>殺菌作用がある。           |

☆発酵食品の効果を高める“食べ合わせ”☆

- ◎ “納豆”と“キムチ”… 納豆の食物は「善玉菌」のエサになるため、キムチと一緒に食べると、より高い調整作用を期待できます。



- ◎ “みそ”と“海藻”… 海藻類のアルギン酸は、塩分を排出させる作用があります。



- ◎ “甘酒”と“ヨーグルト”… ビフィズス菌を持つヨーグルトと甘酒と一緒に摂ると、血糖値の急上昇を抑えられます。



❖ しかし、残念ながら一回だけの摂取で、すぐに効果が見られるわけではありません。継続して摂取することで少しずつ効果が実感できるようになります。「継続は力なり」です。