

健康力を高める「菌活」のすすめ

■菌類とは？

以前は植物の仲間とされた菌類ですが、今は植物・動物のどちらにも属さない第三の生物とされています。食品を分類するときに植物性・動物性という分け方をしますが、菌類はそのどちらでもないユニークな存在なので、植物や動物の食品とは違う栄養や健康効



「菌活」とは、きのこや細菌といった菌類を健康づくりに積極的に活用すること。菌活の主役は乳酸菌などの役に立つ菌で、さまざまな発酵食品を生み出しています。もう一つの主役が菌そのものを食べる唯一の食品のきのこです。

今回は、健康力を高める菌活についてご紹介します。

果が期待できるのです。

菌活の主役である発酵食品づくりに使われる有用菌には、ヨーグルトや漬物づくりに使われる乳酸菌、味噌や醤油づくりに使われる麹菌、納豆をつくる納豆菌などがあります。もう一つの主役であるきのこは、日本国内に自生しているものだけでも5000種類もあるといわれています。

■有用菌の健康効果

乳酸菌などの有用菌には整腸作用をはじめ最近では花粉症の改善が報告されるなどさまざまな健康効果がありますが、最も重要なのは免疫力を高めることです。免疫力とは、細菌やウイルス、ガン細胞などから身を守るために私たちが生まれながらに持っている「自分で自分を守る力」。その維持・向上に有用菌の摂取と腸の健康が深く関わっているのです。



菌には善玉菌を増やす働きがあります。つまり、乳酸菌などの有用菌を含んだ発酵食品を毎日摂ることが免疫力アップにつながるのです。

■発酵食品を上手に摂る

乳酸菌や納豆菌など、ほとんどの有用菌に免疫力を高める効果がありますので、発酵食品全般を毎日摂るとよいでしょう。目安としては、



ヨーグルトなら1日100グラム、納豆なら1日1パックです。

発酵食品にはこの免疫力アップ以外にもさまざまなメリットがあります。

トがあります。例えば、味噌や醤油には豊富な栄養素がバランスよく含まれています。酢に豊富に含まれるクエン酸には疲労回復の効果があります。納豆には血液をきれいにしてくれる酵素や骨を強くするビタミンが含まれています。

日本人が昔から食べてきた味噌、醤油、酢、味噌、漬物、納豆などの発酵食品を積極的に摂るようしましょう。ただし、



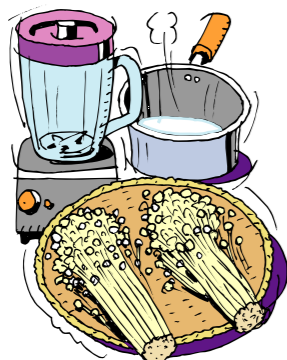
きのこの健康効果
菌の中で唯一「見えて手に取ることができる菌」がきのこで、菌100パーセントの食品はきのこだけです。そんなきのこの最大の魅力は免疫力を向上させることで注目のβグルカンが含まれていること。βグルカンは灵芝やアガリクスなどに多く含まれ、健康食品としても人気です。市販されているきのこでは、マイタケに多く含まれています。



他にもきのこには、健康な肌や髪に欠かせないビタミンB群、生活習慣病や便秘の予防に役立つ食物繊維、筋肉増強や骨粗しょう症予防に効果があるビタミンDなどが豊富に含まれています。また、きのこは低カロリーの食品でビタミンやミネラルも豊富ですから、毎日たっぷり摂って健康づくりに役立ててください。

■きのこの町のエノキ水

きのこの菌活でぜひ挑戦していただきたい「エノキ水」をご紹介します。



これはきのこの生産量日本一の長野県中野市で生まれた菌活法で、エノキタケをミキサーでペースト状にして煮出して凍ら

せたもの。長期保存がきくダシとして使え、味噌汁や煮物、カレーなどに入れると旨味がアップします。健康効果としてはコレステロールや中性脂肪値を下げるのが期待できます。

エノキ水の作り方

材料 エノキタケ300グラム
水400ミリリットル



- ①エノキタケは石づき部分を切り落とし3分の1くらいにカットし、ミキサーに水と一緒にに入れて30秒ほどかけてペーストにする。
 - ②鍋で煮立て、弱火でかきませながら1時間ほど煮詰める。
 - ③冷まして製氷皿に入れ、凍らせる。
- ※保存期間は約2カ月です。