

クリニックレポート

今月の話題：菌活（きんかつ）

吹く風もさわやかな秋晴れの日が続いています。皆様いかがお過ごしですか？

今月は、婚活、就活、終活、朝活など沢山ある活動の中から「菌活」をとりあげてみました。これからやってくる冬の寒さに負けないよう、「菌活」を生活に取り入れて、身体の中からスッキリ元気になっていただけたらと思います。

ほくも「菌」の仲間だよ！！



きのこ類



きのこは低カロリーで食物繊維やビタミンミネラルが豊富なので、腸内環境改善やダイエットにもピッタリです。さらにエルゴチオネインには老化防止作用もあります。

特に、エノキには EA6（抗がん作用）※1、シイタケにはグルタミン酸（脳の老化予防）、レンチナン（抗腫瘍作用）、なめこにはムチン（胃炎の予防、アレルギー改善等）などたくさんの成分が含まれています。

※1 長野県農村工業研究所 HP より

麹には酵素がたくさん含まれています。それらの酵素には栄養素を分解し消化吸収を助ける役割があります。また、酵素によって生み出されるオリゴ糖は乳酸菌などの善玉菌の餌になるので、腸内環境改善に効果があります。

麹は、代謝の過程でビタミン B1 や B2、ナイアシン、パントテン酸など肌の代謝に関わるビタミンを生成するので、美肌にも効果が??

マルコム HP 参照



麹菌

納豆菌がナットウキナーゼという酵素を作ります。ナットウキナーゼには血栓を溶解する作用があり動脈硬化を予防します。骨粗鬆症の予防に重要なビタミン K はもともと納豆に多く含まれていますが、さらに納豆菌が腸内でビタミン K を産生します。



納豆菌

注意 ワーファリンを内服中の方は血栓生成の抑制効果が低下してしまうので、納豆はやめてください。



乳酸菌 ビフィズス菌

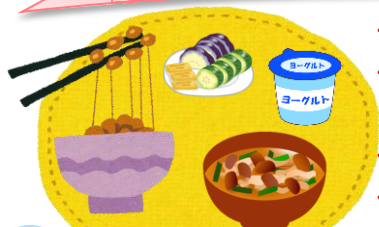
乳酸菌・ビフィズス菌の効果は、善玉菌として整腸作用が有名です。特にビフィズス菌は、強い殺菌力を持つ酢酸を産生し腸内が酸性になるので、感染力を持つ病原菌の増殖をおさえ、病気になりにくくなるといわれています。

中高年齢の方は、腸内のビフィズス菌がどんどん減少していきます。毎日続けてとることで効果を実感できやすくなります。

胃酸に弱いので食後に摂るのがおすすめ！！



「菌」たっぷり朝食メニュー！



- ・納豆（納豆菌）
- ・味噌汁（麹菌の生産した酵素きのこ類）
- ・ヨーグルト（動物性乳酸菌）
- ・ぬか漬け（植物性乳酸菌）

「菌活」は、毎日続けていただくことが大切です。今日一日「菌活」できたかな？などと少し意識をしていただだけでも、日常的に「菌活」が継続できます。お買いもの、外食時には、ぜひ「菌活」を思い出していただきメニューに加えてくださいね！

【訂正】味噌汁（麹菌）となっていました。味噌の中の麹菌は死滅しているとのこと。味噌の健康効果は麹菌の産生した酵素によるものです。