

百草園健康だより

発酵食品に欠かせない「麹」の魅力

近年、発酵食品が注目されるとともに「麹」の存在も身近になってきました。でも「麹」の果たす役割や健康につながる効果については、よく分からないという人も多いのではないのでしょうか。麹の基礎知識について解説します。

●「麹」とは、米や麦などの穀物にコウジ菌を繁殖させて発酵したものです。発酵とは微生物の作用によって有機物が分解され、別の物質に変化することです。コウジ菌は自然界に広く存在し、古くから発酵食品の製造に利用されてきました。

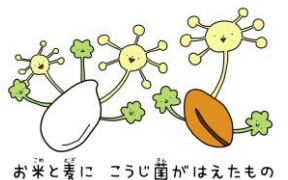
●麹が体にいい3つの理由

① 麹由来のオリゴ糖が腸内環境を整え、免疫力をアップする

オリゴ糖は、小腸で吸収されることなく大腸まで届くという特徴があります。大腸まで届くことで、腸内細菌の善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。腸内に生息している免疫細胞が正常に働くことができるので、免疫力がアップするのです。

② 麹に含まれる豊富なビタミン類やミネラルが、不足しがちな栄養を補う

麹はお米から麹になる過程で、豊富なビタミン類やミネラルを生成します。麹は「飲む点滴」といわれるほど体に必要なたんぱく質や



③ 体内で合成できない必須アミノ酸を含有

麹はたんばく質をプロテアーゼによって、アミノ酸に分解します。その際、体内では合成できず食事によって摂取する必須アミノ酸の全9種類を生成します。

●麹が使われている発酵食品

① 味噌

味噌は麹に大豆と塩を加えて1年前後発酵させたものです。麹や大豆に含まれるテンニンがアミラーゼによって甘味を生み出し、麹や大豆に含まれるたんばく質がプロテアーゼによって旨みを生み出します。

② 甘酒

甘酒はまさに麹そのものです。麹の段階では、お米のテンニンが完全には糖に変わりません。その甘さをさらにアミラーゼの力によって発酵させることで、最大



限まで甘くしたものが甘酒です。

③ 醤油

醤油は、大豆と小麦に麹菌(オリゼヤン)を加えて麹にします。早くて6ヶ月、長いもので2年ほど発酵させて搾ったものが醤油です。

④ 日本酒

日本酒の原料がお米。このお米は、よく知られていますが、お米がいきなり日本酒になるわけではありません。日本酒は米麹を作り、そこにアルコールを生み出す酵母やお米を加え発酵させてから搾って作られます。

⑤ みりん

みりんはお米(もち米)を麹菌の力によって麹にします。その後、焼酎を加えて、アルコール発酵をさせずにテンニンを分解するアミラーゼの力によってお米に残ったテンニンを糖分に変えていきます。

麹は日本の伝統的食文化である発酵食品を作る上では欠かせない存在です。健康的だったからこそ、古くから受け継がれてきた食文化と言えます。

麹を発酵させてそのまま食べる味噌、甘酒、塩麹などにはビタミン類やミネラルもしっかり含まれているので、積極的に食生活に取り入れてみましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

今年の十二支は、芽吹きを迎えようとする丑年です。過去には、人類初の宇宙飛行や、日本では自民党から民主党への政権交代、ハイブリッド車のデビュー、コンビニエンスストア1号店出店など革新的な出来事もありました。

先月の成人の日には、マスク姿で出席し懐かしい友との再会を楽しんだ新成人、式がなくなり複雑な思いで自宅で過ごした新成人、それぞれの形で二十歳の門出を迎えたことでしょうか。

新しい年も、早1か月。1年で最も寒い時期にさしかかりましたが、今年の節分は2月2日の火曜日だっただけで知っていますか？ 国立天文台暦計算室によると節分が2月3日でないのは37年ぶりです。その時の節分は2月4日。一方、2月2日は1897年以来で124年ぶり。いつもより1日早いので、忘れないように覚えておかなきゃ。

昨年は、新型コロナウイルスによって世界中が多くの困難に見舞われました。今年は皆でコロナを克服し、その中から数々のイノベーションが生まれ、希望に満ちた年になるとよいですね。



今月の頭の準備体操

- 今月はバレンタインデーにちなんだなぞなぞです。
- ① とても美味しいチョコは何枚でしょう？
 - ② お酒好きの人にあげると喜ばれるチョコってどんなチョコ？
 - ③ バレンタインで内気な女の子の気持ちはどのくらい伝わる？
 - ④ バレンタインデーに告白しようと思っていたAさん。ところがその日に留守番を頼まれてしまいました。結末はどうなったでしょう？
 - ⑤ バレンタインデーが終わる寸前に渡したチョコってどんなチョコ？
 - ⑥ 美容室や床屋さんに行くと、多分もらえるチョコ菓子って何？



- 【答え】
- ① う・まい
 - ② おちょこ
 - ③ ちょこっと
 - ④ 打ち明けられなかった
 - ⑤ 義理チョコ
 - ⑥ キットカット

読めば トクする 裏ワザ大百科

【冬の「布団」のメンテナンス】

夏場と比べるとおそろかになりがちな冬の布団干し。冬も多少の汗をかいていますし、ダニやノミも存在しているので、冬でも布団のメンテナンスをしましょう。

効果的な干し方は、専用の黒いカバーを使うこと。干した布団は14時頃には取り込みましょう。布団乾燥機や除湿器があると、布団が干せない時にも使えます。除湿器は、動かすことができない重いベッドマットなども乾燥させることができます。布団を乾燥させたら、次は布団についたホコリやノミなどを取り除く必要があります。以前は布団を干したあとに布団たたきを使って布団をバンバン叩くというのが定番でした。しかし、布団を叩くと、布団の繊維を切ってしまいハウスダウトの原因にもなります。

また、布団の中で生き延びたノミやダニを布団の奥に追いやってしまうので、布団たたきを使うことは避け、布団専用掃除機や持っている掃除機のノズルを布団専用に変え、ホコリやノミなどを吸うようにしましょう。



今月の花と花言葉：福寿草 「幸せを招く」「永久の幸福」「悲しき思い出」

花名の由来：和名の「福寿草(フクジュソウ)」は、幸福と長寿を意味し、新春を祝う花として名づけられました。

花言葉の由来：「幸せを招く」「永久の幸福」は、古くから縁起のよい花とされてきたことに由来します。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

鶏豆腐

寒い日のあかすに

材料(2人分)

焼き豆腐	1丁
鶏もも肉	100g
小松菜	1/4束
生姜	少々
みりん	大さじ1

A(だし汁 2カップ、酒、しょうゆ 大さじ3、砂糖 大さじ1)

鶏肉
ナニはく質、ビタミンA、
ビタミンB2、B12、鉄分
ビタミンKなど
含まれます!

つくりにかた

1. 焼き豆腐を8等分に切る。鶏肉をひと大きめに切り、さとお湯にくぐらせアクと臭みをとる。
2. 小松菜をさつと茹で水切りしておく。生姜は千切りにする。
3. 鍋にAの調味料と1を入れ、落としアクをして中火で5分煮る。
4. みりんを加え、味見をして味をととのえ弱火で5分煮る。
5. 予熱で寝かせて味をしみ込ませておく。
6. 食卓に出す直前に温め直し、器に盛り付けて小松菜と生姜を添えてできあがり!

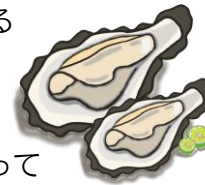


知ったかぶり生活情報「牡蠣の加熱用と生食用の違いとは？」

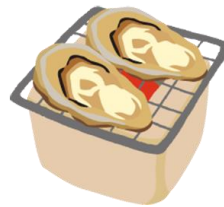
カキ(牡蠣)は世界に約100種類ほど存在します。日本で流通している多くは、養殖の「マガキ」です。他にも「イワガキ」があります。海のミルクと呼ばれるほど、栄養価が高いのがかきの特徴です。今回は、牡蠣の加熱用と生食用の違いと安全に食べる方法を確認します。

◆牡蠣が食中毒の原因になりやすい理由

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれ、グリコーゲンのほか、タンパク質やカルシウム、亜鉛などのミネラル類をはじめ、さまざまな栄養素が多量に含まれています。海の栄養分を濃縮して蓄積しているという良い点もありますが、これは逆に有害なウイルスも濃縮し、蓄積してしまうという欠点にもなってしまいます。



牡蠣などの二枚貝は、プランクトンを主食としており、プランクトンと一緒に漂うウイルスも吸い込んで中腸腺という器官に蓄えます。そのため、牡蠣の中にウイルスが存在する場合、生で食べると感染する可能性があります。これがいわゆる「牡蠣にあたってしまった」ということになります。



こうしたウイルスは加熱すれば死滅することが多いので、心配な人は加熱して食べることをおすすめします。

ちなみに、サザエやアワビは巻貝です。巻貝は海藻を主食としており、生で食べてもウイルスに感染する可能性はそこまで高くないと考えられています。

◆牡蠣を安全に食べる方法……

生で食べるには「生食用」を選ぶ

まず当然のことながら、牡蠣を「生」で食べるには、「生食用」を選ばなければなりません。ちなみに、「生

食用」と「加熱用」の違いは、鮮度の差ではなく指定海域の差です。

「生食用」は、保健所から生食用に出荷可と指定された、キレイな海域で獲れた牡蠣です。さらに「生食用」の牡蠣は、紫外線殺菌された海水を使って毒素を吐き出させるなどの措置も行われています。



生食用の出荷時に必要な措置は、



各県・漁協の取り決めによって違い、例えば、三重県では生食用の牡蠣には18時間の浄化を義務付けています。そして、安全に食べることができる分、「加熱用」と比較すると身が痩せてしまうことがあります。

逆に、「加熱用」の方が牡蠣のエキスが濃縮しているといわれ、カキフライや鍋など加熱して食べる分には適しているといえるでしょう。ただし、「加熱用」の牡蠣は保健所の規定により、中心温度85度1分以上の加熱が必要とされています。

十分に加熱して食べましょう。



雑学の小部屋

「やばい」の語源と由来

現代では若者だけでなく「やばい」という日本語が広く使われており、年長者の方にとっては「言葉の乱れ」が気になるかもしれません。しかし、「やばい」という言葉は最近の若者によって使われたた日本語ではなく、実は江戸時代から既に存在していたのです。文献にも「やばなこと」という表現が登場しています。



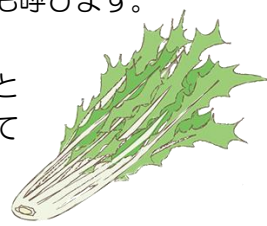
本来の意味についても江戸時代からほとんど変わっておらず、悪いことが起こりそうな状況を指す言葉です。

語源は諸説あり、一つは牢屋の看守が「厄場(やば)」と呼ばれており、泥棒などが捕まりそうになる隠語として「やばい」と表現したという説や、昔は射的場(しゃてきば)を「矢場」と呼んでおり、矢場で悪事が行われていたことに関連する語源の説もあります。

旬の食材と栄養成分「水菜」

昔、京都東寺の九条あたりで、肥料をつかわずに水と土で栽培されていたことから「水菜」という名がついた京野菜です。関東では京菜とも呼びます。旬は12月～3月頃です。

葉も茎もみずみずしく、みどりと白のコントラストがはっきりしているものが良品です。根元の切り口が小さいほうがおいしいです。伝統的には、ハリハリ鍋や漬物に利用されていますが、サラダとしても人気があります。



栄養成分として、カロテン・ビタミンC・葉酸などのビタミン類や、カルシウム・鉄分などのミネラル類、食物繊維などを含んでいます。

豊富なビタミンCがコラーゲンの生成を助けます。これによりシミやシワの改善をし、肌の若返りや美白効果があります。また、カゼ予防にも役立ちます。カロテンがガン予防・老化防止に働きます。鉄分が貧血予防に効果的です。ビタミンCは煮ると半分以下に減少するので、サラダとして生で食すると効果的にビタミンCをとることができます。

実践 健康のミニ情報

朝起きたらすぐ「うがい」をする習慣を

朝起きたら顔を洗う前に、まずうがいをするのがオススメ。寝ている間は口の中が乾燥しやすい状態。そのため朝一番の口内は、雑菌が盛大に繁殖しているのです。一説によると、その菌の量は大便よ

- り多いとも！歯を磨くのがベストです。
- すが、食後の歯磨きも大切なので、
- まずはうがいでOK。「朝起きたら
- まずうがい」を習慣にしましょう。

