

# 住まいのかわら版

2014年10月号

<発行>

UDhome  
UDホーム株式会社

## 植物性乳酸菌で体の中から健やかに！ 健康に美容に、いろいろなことばいの植物性乳酸菌は私たちの身近にたくさん。 上手に活かしてみましよう。

みなさま、元氣でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「植物性乳酸菌」です。

ヨーグルトなどに含まれるさまざまな乳酸菌の効用が研究され、ますます注目を集めています。最近、野菜や米などを発酵させる植物性乳酸菌にも注目が。

ヨーグルトなどに含まれるのは動物性乳酸菌ですが、植物性乳酸菌は胃酸にはもちろん、アルカリや温度の変化にも強いので生命力があり、生きたまま腸まで届くのが特徴です。漬物や味噌、納豆といった私たちの暮らしに身近な食材に含まれるのはもちろん、キムチなどにも含まれるので、生活に取り入れやすいのもいいところ。そこで、植物性乳酸菌を気軽に取り入れるポイントをご紹介します。

日本になじみの深い漬物は植物性乳酸菌の宝庫！



腸内環境を整えるのはもちろん、美肌効果も期待できるのが漬物。野菜を漬けて入るので、植物性乳酸菌と食物繊維が一度に摂れるうれしい一品。「ぬか漬け」はぬか1g中に1億個以上の乳酸菌が入っていると言われています。さらにビタミン、ミネラルも含まれるのでバランスのいい食品といえるでしょう。

京都の漬物「すぐき漬け」から発見された「ラブレ菌」は日本人の腸内環境に適合しやすい乳酸菌として注目され、免疫力アップ効果が期待されると、乳酸菌飲料などにも採用されています。

また、「キャベツ」など野菜にも植物性乳酸菌は生息しているのので、水洗いしたキャベツに塩をふって数日漬けておくだけでも十分。万能調味料としてすっかり定着した「塩麹」もおすすりなので、きゅうりなどの

野菜と一緒に和えて数時間漬けておくだけでぬか漬けなどよりも短時間でできるのがうれしいですね。



乳酸菌たっぷりの「キャベツの塩漬け」は冷蔵庫で2日程度で完成！

ここ数年、日本でも人気定着した「キムチ」も効果的。キムチそのものだけでなく、韓国でポピュラーな「水キムチ」はもちろん、その漬け汁も乳酸菌が豊富なので、スプーン1杯分飲むのもいいですよ。

日本の調味料も有効に活用しましょう



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは書を見てーアア〜



もっと簡単に摂りたいなら、生野菜を味噌とマヨネーズを混ぜた味噌マヨディップにつけて食べれば、野菜と味噌の乳酸菌を摂ることができます。



味噌マヨディップで生野菜の栄養と乳酸菌と一緒に！

醤油は大豆が原料なので植物性乳酸菌はもちろん、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖も含まれる優秀な調味料。冷奴やお刺身などと一緒に積極的に摂るのもいいですね。ただし、

漬物や醤油は塩分も気になるところなので、あまり一度にたくさん摂ることはおすすりません。しかも、腸内環境は日々変わるので、少しずつでも毎日続けることが大切です。また、これらの植物性乳酸菌は、胃酸に強いと言っても多少は影響を受けるので、空腹時よりはほかの食事と一緒に、もしくは食後に摂る方が効果的。身近な食品を見直して、植物性乳酸菌と上手に付き合いましよう。



裏面にも役立つ情報が満載！