

## 日本の食文化は発酵食品が身近で豊富です

伝統的な和食から、海外から渡来して根づいた食材まで、日本は世界屈指の発酵食品が豊富な国といえます。みそやしょうゆ、酢、漬けもの、かつお節。日本酒や焼酎、最近人気急上昇の甘酒も発酵食品です。もちろん海外から入ってきたヨーグルトやチーズ、キムチなども。手軽に毎日発酵食品をとるために一日1杯のみそ汁をおすすめします。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



満尾クリニック院長、医学博士。1957年横浜生まれ。1982年、北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医職に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒット。  
https://www.drmitsuo.com/

## 免疫力を上げる食事術 vol.2

満尾 正先生に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事では必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

### 2 発酵食品

## 「豊富な発酵食品で腸内細菌の多彩な善玉菌を応援しよう」

みなさんは「腸」の役割が何か、知っていますか。「食べ物」の栄養を消化吸収して、不要なものを便として排泄する。そのように学習してきたと思います。それは正しいのですが、近年、さまざまな研究から、腸が免疫の働きに重要な役割を担っていることがわかってきました。

### 発酵食品の微生物と酵素が免疫の働きに重要

腸の中にはたくさん腸内細菌がすんでいます。人の腸内細菌は、じつに1000種類にも及ぶといわれ、その数は100兆個といわれています。人体の細胞が60兆個といわれていますから、どちらが主役かわからないくらいです。腸の働きの多くは、腸内細菌の働きともいえます。この腸内細菌により、免疫細胞がつくられたり、感染防御にかかわる鼻やのどの粘膜の免疫系に指令が出されたり、免疫の働きに深くかかわっていることがわかってきました。また、腸内細菌がビタミンなどの体に必要な物質をつくり出していることもわかっています。

腸内細菌には、善玉菌、悪玉菌、と

いわれるものがあり、善玉菌が多いほうがいいわけです。発酵食品は、食材の糖やたんぱく質を善玉菌が分解したり変化させた食品です。発酵食品から乳酸菌などの善玉菌を摂取できるのはもちろんのこと、それらが作り出す酵素も免疫の働きを助けます。

### いろいろな発酵食品からさまざまな善玉菌と酵素を取り入れましょう

日本ほどさまざまな発酵食品に恵まれた国はないでしょう。みそや納豆などの大豆の発酵食品もその代表。大豆はそのままよりも発酵させることで分解されて、アミノ酸などの栄養素を消化吸収しやすくなります。

また、漬けものの種類も豊富。だしをとるかつお節も発酵食品です。乳酸菌、酵母菌、麹菌などを多く含む伝統的な発酵食品がたくさんあるうえに、チーズやヨーグルト、キムチなどの海外から入ってきた食文化も身近に定着しています。

腸にはたくさん種類の腸内細菌がいますので、いろいろな種類の発酵食品を摂取するのが理想的です。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 世界が目にするスーパーフード「納豆」のすごい力

世界の発酵食品のなかでも最強といわれるスーパーフードが「納豆」です。納豆を発酵させるのは「納豆菌」ですが、納豆菌は微生物のなかでも最強といわれる繁殖力を持つといわれています。腸内で悪玉菌を抑える力も強力で、病原性大腸菌O-157の繁殖をも抑えるパワーがあると報告されています。納豆にはマグネシウムなどのミネラルや、抗炎症作用のあるスペルミンという貴重な成分も含まれます。免疫力アップに毎日1パックを。



岩城紀子社長。テレビ東京「カンパリア宮殿」に出演されたスマイルサール代表取締役社長。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600の「イカ1」と取引する商品開発を担うかたわら、「コンサルティング業」や「バイヤー代行」を務める。

### 岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

本来発酵食品であるはずのキムチですが、なかにはまったく発酵していないキムチもありま。単にキムチ味に調合した添加物たっぷりの調味液の中に野菜を漬けてあるだけのものです。これをただ食べると、腸内細菌の善玉菌が増えるとはありません。