

健康チェック

発酵食品で健康習慣

屋島総合病院保健師 川村 佳梨江さん

●腸内環境の調整

便秘や下痢、肌荒れなどを引き起こす悪玉菌の働きを抑制し、腸内環境を整えてくれます。生きた菌だけではなく加熱調理後の菌を摂取することでも効果があります。

●代謝アップ

多くの発酵食品にはビタミンB群が含まれており、代謝を促進してくれます。

●悪玉コレステロールを減らす

大豆などの発酵食品には、血管の壁に付着した悪玉コレステロールを除去する働きがあります。

●抗酸化作用

ビタミンCなど抗酸化物質が豊富に含まれており、病気や老化の原因の発生を抑えてくれます。

【身近な発酵食品】

醤油・味噌・塩麴・甘酒・ぬか漬け・キムチ・ヨーグルト・鰹節・納豆など

人に良いと書いて「食」。
良いものをしっかり食べて健康に過ごしましょう。

POINT

発酵食品とは、微生物の働きによって食材の持つもともとの性質が人間にとって有益に変化した食品のことです。発酵食品を食べることは体にとって多くのメリットをもたらしてくれます。積極的に日々の食事に取り入れるようにしましょう。