



令和7年5月の端午の節句献立（常食）



- ・ごはん
- ・カジキの味噌漬け
- ・冬瓜と筍の煮物
- ・甘さやの胡麻和え
- ・清まし汁
- ・パイナップル でした。

患者様に、喜んで召し上がっていただけました！



ということで・・・

今日はカジキの味噌漬けにも使った味噌を含む「発酵食品」について、ご紹介していきます。

発酵食品の素晴らしさ

発酵食品は、微生物の働きによって原料が変化し、栄養価が増加したり、消化吸収が良くなる特徴を持っています。発酵過程で生成される有用な成分、例えば乳酸菌やビタミンB群、酵素などが身体に良い影響を与え、腸内環境を整え、免疫力を高めると言われています。

また、発酵食品はその独自の風味や深い味わいが食事に豊かさを加え、食文化の一部として親しまれています。日本をはじめとする多くの国々では、発酵食品が古くから食生活の中で大切にされており、現代でもその健康効果が注目されています。



発酵食品の
効能

発酵食品は腸内フローラ（腸内の菌叢）を改善し、消化を助ける役割を果たします。特に、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内に届き、悪玉菌の抑制に貢献します。これにより、便秘の改善や免疫力の向上が期待できます。

また、発酵過程で生まれる酵素や有機酸が消化吸収を助け、栄養素の利用効率がよくなります。さらに、発酵食品は血圧の安定、コレステロール値の低下、そして腸から分泌されるセロトニン（幸せホルモンとも呼ばれています）の働きから心身のリラクゼーション効果があるとも言われています。



発酵食品の
紹介

■キムチ

発酵した野菜（主に白菜）を使った韓国の代表的な食品で、腸内フローラのバランスを改善し、免疫力を強化します。



■味噌

大豆を発酵させたもので、アミノ酸やビタミンB群、ミネラルが豊富です。消化吸収を助け、免疫力を高めます。



■ヨーグルト

乳酸菌が豊富で、腸内細菌を整える代表的な食品です。特に、腸内フローラの改善に役立ちます。



■納豆

発酵大豆から作られ、ナットウキナーゼという酵素が血液サラサラ効果をもたらすとされています。



■ぬか漬け

米ぬかで漬けた野菜を発酵させたもので、乳酸菌が豊富で、腸内環境を整えます。



発酵食品のオススメの使い方

★朝食にヨーグルトを追加

朝食の一部としてヨーグルトを取り入れることで、腸内環境の改善が期待できます。フルーツやナッツと一緒に食べると、さらに、栄養価が高まります。

★納豆をトッピングに！

納豆を、サラダやどんぶりものにトッピングすると、手軽に納豆の健康効果を取り入れられます。

★ぬか漬けで腸活！

ぬか漬けは簡単に作ることができるため、毎日の食事に取り入れやすい発酵食品です。

★キムチをサイドディッシュとして！

キムチはご飯や料理のアクセントになるだけでなく、腸内フローラを整え、免疫力を高める効果があります。

発酵食品は日々の食事に取り入れやすく、健康をサポートする強力なアイテムです。

上手に活用し、健やかな生活を送りましょう！！