



今回のテーマ

発酵食品について その2

今回は納豆を例にして、発酵と腐敗の違いとは何かということまで綴りました。その答えは、一言でいうと「食べてお腹が痛くなるかならないか」です。発酵も腐敗も菌たちの生命活動であることに変わりはありません。それを私たち人間にとって有益なものを「発酵」、有害なものを「腐敗」と呼んでいるわけです。

例えば納豆は、海外の人からみると腐ったものと思われがちですし、日本人でも近畿地方の人は納豆が苦手な人が多いといわれています(でも京都の生協で買い物をしたときは納豆コーナーが結構充実していました。近畿でも地域によって差があるかもしれません)。逆に日本人からすると、シュールストレミング(スウェーデン産:ニシン塩漬けを缶詰の中で発酵させたもの)は腐っていると感じる人が多いようです。シュールストレミングは、スウェーデンにおいても、室内で食べると臭いがなかなか消えないため、屋外で食べることがほとんどです。輸送する際は、飛行機では飛行中の気圧低下により、内圧の高い缶詰が破裂するリスクがあるため空輸禁止の措置がとられているほどの危険物扱いとなっています。

私は食べたことのないものは一度は試してみたいと思う方なのですが、シュールストレミングは二の足を踏んでいます。もし、食べたことがあるという勇者がいたら、ぜひ感想を聞いてみたいです。こうしてみると、体に有益か有害かだけでは単純に線引きをすることが難しく、民族や国の食文化によっても変わってくるのかなと思います。菌たちにしてみると、ただ

そこで生きて活動しているだけなのですが。

数年前から「腸活」という言葉を耳にするようになりました。人間の腸内には約100兆個の腸内細菌があり、①人間にとってよい働きをする有用菌。②発がん物質や毒素をつくったり、腸内腐敗をおこす有害菌。③中間的な性質の日和見菌があります。腸活に欠かせない物のひとつにヨーグルトなどの発酵食品があります。乳酸菌は有用菌の代表的なもので、腸内の有用菌を優勢にする働きがあります。

同じ日本人でも腸内細菌に大きな個人差があることがわかってきています。例えば、パーキンソン病の薬が徐々に効かなくなってしまった患者の腸内細菌を調べると、薬の有効成分を腸内細菌が食べていたという例があり、その場合、影響している腸内細菌の働きを抑える薬を飲む必要があります。この分野は「ファーマコマイクロバイオミクス」といって研究が進んでいます。腸内細菌の研究は近年増加傾向です。

日本は世界一発酵食品の数が多い国です。日本酒、みりん、醤油、味噌、酢、塩麴、酒粕、漬物、納豆、鰯節、塩辛、飯寿司、くずもちなど枚挙に暇がありません。日本は温暖湿潤気候のため、カビの悩みがありますが、同時に発酵菌も多く生息し、むかしからたくさんの発酵の文化が育まれてきました。発酵食品なしに日本食はないといっても過言ではないでしょう。

さて、栄養ニュース2025年4月号から執筆担当が変わる予定です。原稿が遅れた場合、またすっかり私が書いているかもしれません。

Food & Cook 食材と調理

腸活には、大腸まで有用菌とエサを届けることが重要です。では何を食べたらよいかというと、納豆やヨーグルトなどの発酵食品に加え、海藻や野菜、穀類などの食物繊維の豊富な食材です。前述したように、同じ日本人でも腸内細菌に個人差があります。自分の腸内細菌にあった食材を探すというのも面白いかもしれません。私個人でいうと納豆は食べますがヨーグルトは一切食べず、主食は玄米です。これを15年以上続けています。私のからだに合っていると思います。合っているかどうかの目安としては、お腹の調子の確認&一日1回丁度よい硬さの便が出ているかをチェックします。

玄米が合わない人もいますが、試してみてもよいでしょう。もう一つのオススメは押し麦です。白米に入れて炊くだけで簡単です。少なくとも2週間以上、毎日続けないと合っているかどうかはわかりません。ヨーグルトも同様です。2週間以上続けて改善しなければ、違う銘柄をまた2週間以上試します。3日坊主はNGです。

そこはかたなく書きつければ

北海道の旅について好き勝手に綴ってきました。仕事を辞めたのをきっかけに、すぐに教習所へ通い、最短でバイクの免許を取得し、中古の安いバイクにテントと寝袋、食料と地図を積んでフェリーに乗り込みました。北海道上陸の初日から大雨にあたり、カッパを着ても全身ずぶ濡れ。防水対策も何も知らなかったのも、その晩は濡れた寝袋で震えながら寝たことを今でも覚えています。

まだ慣れないバイクを倒してしまったとき通りすがりの車が止まって起こすのを手伝ってくれたり、キャンプ場で西瓜割りをしていた親子から西瓜を頂いたり、農家の直売所で100円のジャガイモを買ったら「おまけだよ」と200円のトマトを頂いたり、コンビニで休憩中に向こうから走ってきたバイク乗りから「この先大雨降ってるから気をつけて」と教えてもらったり、北海道の人の優しさに触れました。この経験がなければ今ほど旅が好きになっていなかったかもしれません。稚拙な文章ながら、北海道のよさが少しでも伝わってくれればと思い綴りました。栄養ニュースを読んで頂きありがとうございました。