

植物性乳酸菌が

多く含まれる食材

生きて腸に届き善玉菌をふやす  
植物性乳酸菌は



しょうゆ

大豆、小麦、塩で作る発酵食品。濃口、薄口、溜り、再仕込み、しろの5種がある



野菜の漬け物

糠や塩、酢、しょうゆなどで野菜を発酵させた食品。最低1日2切れは食べたい



みそ

ゆでた大豆に塩と麹菌を混ぜて作る発酵食品。1日1杯の味噌汁で腸が元気に



キムチ

唐辛子と塩、野菜を原料にする発酵食品。白菜、大根、キュウリがよく使われる



ザワークラウト

千切りのキャベツを塩と香辛料で漬けた発酵食品。ドイツなど欧州各地で愛食



ワイン

ブドウを発酵させて作ったアルコール飲料。50年以上の熟成に耐えるものもある



日本酒

米と麴と水を原料に作る醸造酒。嗜好品としてのほか、調味料としても使用



納豆

大豆を納豆菌で発酵させた食品。和食の主要なたんぱく源として重宝されてきた



バルサミコ酢

ブドウを原料とした果実酢。イタリア料理の味づけ、香り付け、隠し味に使用

乳酸菌は、糖を分解して乳酸を作る微生物の総称です。整腸作用のあることがよく知られていますが、実は食品由来の乳酸菌は2つに分けられます。1つはヨーグルトやチーズなどに含まれる「動物性乳酸菌」もう1つが、野菜や米、豆類といった植物素材の発酵食品に含まれる「植物性乳酸菌」です。このうち、日本人は昔から植物性乳酸菌の豊富な食品を好んで食べてきま

伝統的な和食に欠かせない  
植物素材の発酵食品に豊富

効能

チェック!

- ☑ 生きたまま腸まで届く
- ☑ 腸の善玉菌を増やす
- ☑ 腸管免疫を高める
- ☑ 大腸がんのリスクを減らす

した。和食に欠かせない味噌、しょうゆ、日本酒、漬け物はその代表です。

植物性乳酸菌の特徴は、動物性乳酸菌に比べて、生きたまま腸まで届く力が強いことです。

すなわち、植物性乳酸菌は消化管を通過する際、消化液にさらされても死滅することなく、多くが腸まで到達します。これが腸に非常に有効なのです。

### 生きたまま腸まで届き、 整腸作用を発揮する

植物性乳酸菌を食べて、生きたまま腸の中に到達すると、乳酸を放出して腸の中を弱酸性の環境にします。

すると、腸の中に棲みついている善玉菌と悪玉菌のうち、弱アルカリ性の環境を好む悪玉菌が減り、善玉菌が増えて、腸本来の働きが高まります。

その結果、便秘・下痢の解消といった整腸作用のほか、結果的に免疫力も

アップして大腸がんなどの腸の病気の予防にも役立ちます。

また、野菜の発酵食品であれば、野菜に含まれる食物繊維の整腸作用も同時に得られます。

### 食生活の欧米化で、 日本人の腸が危ない

動物性食品が普及する前の昭和30年代までは、日本人はもっぱら植物性乳酸菌を摂取していました。当時の日本では、大腸がんや潰瘍性大腸炎、クロールン病といった腸の病気がきわめて少なかったのは注目すべき事実です。

ところが最近では、植物性乳酸菌の摂取量が減る一方で、動物性乳酸菌の摂取量は増加しています。1990年には、動物性と植物性の摂取量がほぼ同量となり、現在は動物性乳酸菌を約2倍も摂っています。

もちろん、動物性乳酸菌も間接的に

は腸内環境の改善に役立ちます。しかし、動物性乳酸菌の豊富なヨーグルトなどは脂肪が多いため、腸の病気のリスクになる可能性があります。いずれにしても、日本人の腸が歴史的に植物性乳酸菌に守られてきたのはまちがいないことと考えられます。

### 摂り方のポイント!

- ◎ 食物繊維の豊富な食品と併せてとると効果アップ
- ◎ しょうゆ、みそ、キムチなどは塩分過剰に注意