

# 聞いてなるほど!

# いきいきライフ

madoi(辻村 円)さんの講演は

11/5(日)18:30~19:00

SBSラジオでOA!

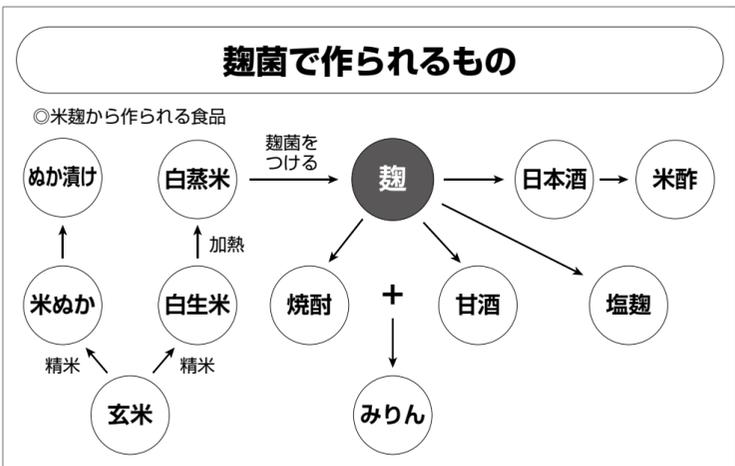
SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

## 発酵食のある暮らし

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2023年度のシリーズ(全4回)の第3回がこのほど、静岡市葵区のしずきんホール ユーフォニアで開かれた。第3回の後半は発酵食スペシャリストのmadoi(辻村)さんが「発酵食のある暮らし」と題して講演した内容を紹介します。

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター  
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



◎米麹から作られる食品

ぬか漬け、白蒸米、白生米、米ぬか、玄米、焼酎、甘酒、塩麹、みるいん、日本酒、米酢

この菌を利用して作られる日本の食文化は素晴らしいとあらためて感じるとともに、大切に守り伝えたいと力

### 素材の栄養価高める

私が発酵食に出合ったのは妊娠中だった10年前。つわりで食事を取るのが難しかったときに、アミノ酸豊富な甘酒をイチゴでブレンドしたところ、そのおいしさに目覚めました。また、砂糖代わりに料理に使うと、肉はやわらかくなり、甘みも上品。甘酒はこうじから作られていると知り、探究心に火がつかしました。こうじはコウジカビが米を

発酵させて生まれまます。日本には昔からこうじを使った発酵食品が各地で作られてきました。みそやしょうゆ、日本酒をはじめ、和食の陰の立役者なのがこのこうじです。また各地ならではの当地発酵文化もあり、本県でいえばワサビ漬けに浜松市の浜納豆、西伊豆町の潮かつおなどが挙げられます。

発酵食品は素材の栄養価を高めてくれます。例えば、生のダイコンとぬか漬けにしたものを比べると、ビタミンB1、B2、B6、カルシウムがぐんと増えます。さらに乳酸菌も増え、腸に良い影響を与えます。

## 腸内整え、健康支える発酵食



発酵食スペシャリスト  
**madoi (辻村 円) さん**

つじむら・まどか 発酵ごはんの料理教室「円居」主宰。静岡市内の企業でオーガニックカフェやアパレル店などの立ち上げや運営に15年以上携わり独立。2013年、料理教室を開始。オンラインレッスンもしている。22年に法人化、発酵あんこのお菓子を製造販売する「つきのか」を同市内にオープン。



腸には体の免疫細胞の70%が集まっています。腸内環境を整えば、免疫力にも良い影響を与えてくれるでしょう。新陳代謝もよくなり、さらに「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンというホルモンも、腸からよく分泌されてきます。

も入ります。こうじ菌から生まれた食材で特に私が大事にしたいのが「みそ」です。手に入りやすく、みそ汁にすれば毎日取ることが出来ます。ただ残念なこと、みその供給量は年々減少しています。農林水産省のデータによると、日本人は1人あたり1年間で食べるみその量が、この半世紀で半分以上になつたそうです。発酵食を勧める私としては、なんとかみそ離れを食い止めたいたいと思っています。ちなみに、みそ汁を毎日摂取する人は、まったく取らない人と比べて胃がんで死亡する率が低くなるという国立がんセンター研

究所の調査結果もあるほどです。

### おいしく食べて腸活

発酵食は味もさることながら栄養面、健康面でもお勧めです。生活習慣を見直して腸内環境を整える「腸活」という言葉を耳にした方もいると思いますが、発酵食を取ると腸に良い影響を与えてくれるのです。

腸には約1000種類、100兆個の細菌がすんでいるとされます。腸内には乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、ウェルシュ菌やブドウ球菌といった悪玉菌、そのどちらでもない菌の3種類があります。

これら腸内細菌の種類やバランス次第で健康状態も変わってきます。善玉菌の比率が高いと、腸内細菌の集団である腸内フローラの環境が整い、体調はよくなります。逆に、悪玉菌が増えると免疫力も落ちてしまいます。善玉菌を増やすには、植物性の発酵食品をよく食べることが挙げられます。腸内細菌は食べたもので見事に左右されるからです。納豆やキムチ、ぬか漬、こうじ菌のついた漬物、甘酒などを取ることで、善玉菌がどんどん増殖してくれま

一方、悪玉菌を増やすのは高脂肪、高脂質、化学的な食品添加物です。腸内環境が乱れて体調が崩れやすくなります。一度、添加物を減らす食生活を試してみたら、体調に何か変化を感じられるかもしれません。

このように、発酵食は健康に良いという話をしてきましたが、実は昨秋、人間ドックを受診して思わぬ病気が見つかりました。医師による治療の指導を受けながら発酵食を取ったり、運動に気をつけたりして自分の体を今一度見つめ直しました。そして、なんでも笑いとばして過ごしました。今はすこぶる元気で、フルマラソンにも出場しているほどです。私にとって腸活は、免疫力とともに生きるパワーを与えてくれたと思っています。

病気になるたときも「これだけ腸のことを気をつけていても、発病したということはないかもしれない。これを機にもっと腸を整え、より健康に留意しよう」と思うことができました。

### 守り伝える食文化

さて、発酵食を暮らしに取り入れていくにあたって、私がお勧めしたいのが自家製の塩こうじです。塩こうじは、自分の手の常在菌と、家にすむ菌が影響します。市販の塩こうじとは違うまろやかさが味に出ます。

作り方は簡単です。米こうじ300g、塩100g、水400gだけです。まず、ポ

ウルクに米こうじを入れ、素手でほぐしながら塩とよく混ぜます。そこに水を入れ、清潔な容器に移し、1日1回よくなりかき混ぜてください。かき回すことで、容器の底のこうじ菌にも空気が届きます。常温で約10日間、自家製塩こうじの完成です。

塩こうじと薄く切ったダイコンなどをビニール袋に入れてもむだけで、簡単に漬物ができます。目安はキュウリ3本分に塩こうじ大さじ1杯です。また、使い切る前に新たに少しずつ米こうじを追加する継ぎ足しもできます。一層おいしくなります。私は10年間、塩こうじを継ぎ足して使っています。

こうじ菌をはじめ、腸内細菌、常在菌など、私たちは目に見えない多くの菌と共に生きています。そして、これらの菌によって私たちの健康は支えられています。発酵食の魅力はそこに尽きると私は思っています。

今後も発酵食の素晴らしさを皆さんに伝えていきながら、皆さんにも興味を持っていただきたいと願っています。まずは毎日のみそ汁から、発酵食ライフを始めてみませんか。

### 塩麹の作り方・レシピ

- 米麹 300g + 塩 100g + 水 400g

- ①ボウルに米麹を入れてほぐし、塩とよく混ぜる
  - ②水を加えて混ぜる
  - ③清潔な容器に移し、常温で発酵させる
  - ④夏場は1週間、冬は10日ほどでとろっとしてきたら完成
- ※一日一回はかき混ぜる