

腸内環境を整える 発酵食品を食卓に

鹿児島女子短期大学

福司山 エツ子 名誉教授

ふくしやま・えつこ

1938年鹿児島県生まれ。63年和洋女子大学家政学部生活科学科卒業。80年より鹿児島女子短期大学家政学部生活科学科講師、教授などを経て、2009年5月より同大学名誉教授。専門分野は「栄養・調理・応用調理学実習」。最近の研究分野は「茶と食生活」「子どもの食事・高齢者の食事」。鹿児島県食育シニアアドバイザー、よい食・環境 鹿児島県民フォーラム実行委員、鹿児島市食育推進計画策定委員長を務めるなど、食をテーマに幅広く活動。著書に『わたしの食育論～茶懐石の心に学ぶ』（あさんてさーな）、共著に『新薩摩学 12 鹿児島県の食の奥義を探る』（南方新社）など。



食生活の欧米化と生活習慣病の増加の因果関係が指摘されるようになって久しい。そうした背景もあり、テレビや雑誌、インターネット上などには、食と健康に関わる情報があふれている。鹿児島女子短期大学の福司山エツ子名誉教授は、伝統的な日本食と日本人の健康に関わる研究を今もなお続け、同時にそれを次世代にもしっかりと伝えるための食育活動にも尽力している。

学生時代から師事していた日本料理研究家としても著名な料理人、茶懐石「辻留」の故辻嘉一氏から茶懐石料理の奥深さとその大切さを学んだという福司山名誉教授に、伝統文化に根差した食生活の在り方や、日本食、特に発酵食品を活用した料理と私たちの健康との関わりについて伺った。

—— 腸内環境を整えることをうたった食品がブームです。

今、テレビや新聞などで、サプリメントや栄養補助食品の広告を見ない日はありません。食を通して

健康の維持増進を図ろうと意識する人が増えていることはとても良いことだと思います。ただ、一人一人の体質も、その時々体調も違います。欧米人と日本人では体格差がありますし、食べ物の消化時間も異なります。まずは自分自身の体のことを知り、いろいろな角度から「何をどう食べることが健康につながるのか」を、もう一度考える必要があると思っています。

数多くの研究から、腸には全身の免疫をつかさどる重要な役割があること、腸は脳からの指令がなくても消化吸収を行い、感情のコントロールにも深く関与し、それゆえに「腸は第二の脳」であることが明らかになってきています。

そうした腸内環境を整える大切さが知れ渡ってきたこともあり、最近には特に乳酸菌をはじめ、それに関連した食品に注目が集まっています。乳酸菌など腸内環境を整えるのに役立つといわれているものは、私たちが日常的に食べている発酵食品に多く含まれます。特に伝統的な日本食には発酵食品が多く、腸内細菌に有用なものを継続的に摂取できるような献立になっています。

減塩でおいしさと満足感が得られるみそ汁

—— 伝統的な日本食が体に良いのですね。

朝食を思い浮かべてください。みそ汁に使われるみそやかつお節、ぬか漬け、納豆、そしてしょうゆ、酢、みんな発酵食品です。

みそやしょうゆ、納豆の原料は大豆でタンパク質、鉄分、ミネラル、ビタミンなどを多く含みます。さらにイソフラボンやサポニンなどの健康成分を含んでおり、発酵させることでそのパワーが強くなり、生成された乳酸菌が腸まで届いて善玉菌を増やします。

みその効能については世界中で注目されており、みその酵母や乳酸菌、大豆の不飽和脂肪酸やイソフラボンには発がん予防効果があるといわれています。実験では、みその褐色色素であるメラノイジンには腸内の善玉菌を優勢に保つ働きがあり、発がん物質を排せつし、抑制する働きがあることも明らかになってきました。

その他、60歳以上で毎日みそ汁を飲んでいる人は、そうでない人よりも胃炎や十二指腸潰瘍が少ないというデータも発表されています。約2万人の40～50歳代の女性を対象にした調査の結果、みそ汁の摂取量が多い人ほど乳がんになりにくいとの結果もあります。

減塩ブームの中で、みそ汁を飲まなくなっている人も多いと聞きます。確かに、1日の目標塩分摂取量は6～8gですが、現在の塩分摂取量は10g前後です。でも、減塩は調理のちょっとした工夫で可能なのです。

例えば、かつお節などでだしを取り、具たくさん



にすることで減塩はできます。一般的な料理本ではかつお節を1～2%と書いてありますが、私の調査では、水の量に対してかつお節を3～4%使うと減塩効果があり、食塩が少なくても十分満足感を得られることがわかりました。発酵食品であるかつお節には、減塩効果の他に満腹効果もありますし、うま味成分のアミノ酸も多く含まれています。4%ものかつお節を使うことは、ちょっともったいないようにも思えますが、減塩とおいしさ、満足感を一度に実現する秘訣^{ひけつ}なのです。残ったかつお節はつくだ煮などに再調理しましょう。

発酵食品と食物繊維の豊富な食材を食べる

—— だしを利かせて具を多く、塩分をセーブしたみそ汁を食べることが大事だということですね。

納豆も注目されています。納豆菌は乳酸菌が増えるのを手助けし、腸内の悪玉菌の増殖を抑える働きがあります。ナットウキナーゼという酵素には、血液をさらさらにして血栓を予防する成分が含まれています。豊富に含まれるビタミンKは、タンパク質とカルシウムの接着剤として働き、骨粗しょう症の予防にも効果があります。ただし、血栓凝固防止薬「ワーファリン」を服用している人は作用を弱めますので、注意が必要です。

ぬか漬けに使うぬかには、ビタミンやミネラルが豊富なので発酵させると酵母や乳酸菌が繁殖し、漬けた野菜にそれが移って生野菜よりも栄養価が高くなります。ぬか床を作る際に、半量のぬかをほうろくなどでいると風味が一層良くなります。

腸内環境を整えるためには、排せつを促す効果のある食物繊維も大切です。みそ汁を具たくさんにするといいましたが、葉物野菜だけでなく根菜類、特に体内から塩分の排出を促すカリウムと食物繊維を多く含んだ海藻類やサトイモ、サツマイモなどの芋類、カボチャなどの緑黄色野菜を具にするとうまいと思います。

—— 発酵食品を生かした料理が腸内環境を整えるのですね。

朝食に限らず、日本食は主食と一汁三菜が基本です。若い人は主食を抜いてしまいがちですが、主食であるご飯はエネルギー源ですので欠かさないようにしましょう。主食と一汁三菜であれば栄養価計算をしなくても理想的な栄養素を取ること

ができます。

栄養素でいえば、無機質のカルシウムとリンのバランスも大事です。共に骨や歯をつくる成分ですが、リンの過剰摂取はカルシウムの吸収を阻止します。そのためカルシウムとリンの比率は1対1～3の食品が望ましいのです。

このカルシウムとリンの比率が良い豆類は、骨や歯の正常な発達に理想的であるだけでなく、根菜類以上の食物繊維も含まれており、腸のぜん動運動を活発にしたり、腸内の善玉菌の餌になるといわれています。

素材の持ち味を生かした 家庭料理が基本

—— どのような食材を食べれば良いのでしょうか。

野菜類は、旬とそうでない時とでは含まれる栄養素や味が違いますから、感じるおいしさも変わってきます。私も10年ほど前からMOA自然農法で家庭菜園をしています。旬の野菜の持つエネルギーを実感していますし、何よりそのおいしさにいつも驚いています。旬の食材を食べることは、腸内環境を整えて体を健康にするだけでなく、心も満足させてくれるのだと確信しています。

MOA自然農法の農産物は、地元鹿児島のお店で購入しています。多少形はいびつでも農薬や化学肥料を使用していないので、安心して食べられます。それに手に取った時に、生産者の真心といいますか、安全・安心な農産物を届けたいとの気持ちが伝わってきます。

そうした農産物だからこそ、素材の持ち味を生か



した料理が大事なのです。日本料理研究家としても著名な料理人・故辻嘉一氏に師事していた時に聞いた話ですが、北大路魯山人は常々、家庭料理は素材の持ち味を生かして手を加え過ぎないことが大事だと言っていたそうです。素材を選び、無理なことをせず、本来の滋味を生かすお総菜こそ家庭料理の本質なのです。

最後に発酵食品を使い手間を掛けずに作れる鹿児島島の郷土料理・「茶節」を紹介します。おわんや湯飲みに麦みそ、かつお節、お好みでネギ、卵や黒糖を入れて、熱い番茶を注いで混ぜるだけです。ちょっと疲れた時に古くから「気根の薬」として飲まれてきました。これ一杯で元気が回復します。発酵食品のパワーを手軽にいただけるので、一度お試しください。

—— 食から見つめる腸内環境のお話、ありがとうございました。

この記事は機関誌『楽園』73号（2018秋）に掲載したものです