

乳酸菌

乳酸菌と言うと何を思い浮かべますか？ヨーグルト。

巷では、ヨーグルトは身体にいいからと牛乳パックで手軽に作られる機器も出来て、色々もてはやされています。でも、乳酸菌なら日本は古来からたくさんあります。

そもそも乳酸菌とは、糖を発酵させて、乳酸を作る菌の事をいい 6,400 種あります。この中で 4,000 種は、牛乳以外の食物からの乳酸菌です。特に日本は、植物からの乳酸菌は最多です。牛乳からのものは、どうしても脂肪が多くなってしまいます。

ダイエット中の方は、ヨーグルトや牛乳より、日本古来の乳酸菌をもっとたくさん摂りましょう。

牛乳から作る発酵乳酸菌の糖は、もちろん乳糖で、アミノ酸、ビタミン、ミネラル等も一定していますが、植物から作る乳酸菌は、ブドウ糖、麦芽糖、でんぷんと様々ですし、中に含まれているものも、アミノ酸、ビタミン、ミネラルと非常に不規則な上、乳酸菌以外の微生物も共存しています。厳しい生存競争に打ち勝つ強さを持つ植物性の乳酸菌は、ファイトケミカルとしてもとても大切な食品で、免疫力を高める為に役立ちます。

日本人の食には、発酵乳酸菌よりも以前から長く付き合いのあった植物性乳酸菌は、日本人の腸や健康のために最適だと言われています。

植物性乳酸菌 …… 味噌、醤油などの大豆発酵食品
漬物、日本酒等