

ほまれ通信 9月号

拝 啓

九月になってもまだ残暑が続いております。

私どもほまれの家では、事務作業を通じて一般就労に向けて訓練を行っており、ひとりひとりが与えられた課題について真剣に取り組んでいます。それぞれが経験してきた仕事のスキルを最大限に発揮して皆様方にご満足頂けるように今後も精進して参ります。夏バテは秋に出るとも申しますので、お気をつけください。

敬 具

令和三年 初秋
ほまれの家横浜

～ちょっと気になるあいつの詩～
山間の谷の上に月が出ていた。

私は、なぜだか、むせび泣きそうになった。

白く輝く丸い月。暗闇に浮かんだ月。星空に、こうこうと映し出された月。

心も、なぜだか、むせび泣く。なぜ、泣くのか？私には、わからない？

ただ、ただ、泣くのである。

ただ、ただ、月が綺麗なのである。

日本聖地巡礼の旅

浅草 待乳山聖天 まつちやましようてん

お江戸の昔から浅草の観音さまと並んで庶民の信仰を集めてきた聖天信仰
日本三大聖天といえば、妻沼の聖天、生駒の聖天、そして今回紹介する待乳山聖天になります。
聖天って何？と思われるかもしれませんが分かりやすく言えばインドのガネーシャ神が男天、女天が抱擁されている神様を指します。その浅草待乳山聖天は隅田川沿いの待乳山と呼ばれる小高い丘に建立され浅草寺の支院のひとつに数えられ、今も参詣者で賑わい願掛けをして叶わない願いは無いと言われるほど絶大な信仰が続いています。境内には広大な庭園が解放されておりちょっとしたパワースポットとなっています。

所在地 東京都台東区浅草 7-4-1



食事の際に必ずといっていいほど、発酵食品を食べていますが、ぬか漬け、醤油、味噌、納豆...日本人には比較的なじみの深いものが多いイメージですが、発酵食品と一口に言っても、実に様々です。そこで今回のコラムは、意外と知らない身近な代表的な和食の発酵食品について考えていきたいと思います。

発酵食品とは

発酵食品とは、微生物の作用により、食材の味や栄養価が高められている食品です。微生物のはたらきは、人間にとって有害な「腐敗」と、有益な「発酵」の2つに分けられますが、その中でも発酵食品は、人間にとって多くの良い作用をもたらします。

納豆

茹でた大豆に納豆菌をつけて作られる納豆には、多くの酵素が含まれています。その中でも「ナットウキナーゼ」は血栓のもとになるたんぱく質を分解する効果があります。その他にも消化促進や生活習慣病の予防、骨粗しょう症の予防に加え、イソフラボンも含まれているので美肌効果も期待できます。納豆菌は熱に強いですが、ナットウキナーゼは熱に弱い性質があるので、加熱せずに食べると効果的に摂取できます。

ぬか漬け

ぬか漬けのぬかの中には乳酸菌と酵母菌が含まれています。野菜をぬか漬けにすることで、ぬかに含まれるビタミンB群やミネラル、たんぱく質や脂質などが野菜に浸透し、栄養価がアップします。乳酸菌が豊富に含まれているので腸内環境の改善や免疫力アップの効果も。また、夕食に食べると安眠効果が期待できます。ぬか漬けにも、塩分がありますので食べ過ぎには気をつけなければいけません。

味噌

大豆にこうじと塩を加え、発酵させて作ります。発酵の過程で酵母菌や乳酸菌が加わり、風味豊かな味噌になります。植物性たんぱく質豊富な大豆が原料の味噌には、必須アミノ酸が8種類すべて含まれており、大豆にはないビタミン類も加わります。抗酸化作用を持つ成分も含まれており、アンチエイジングに効果的。風邪や糖尿病などの予防にも効果が期待できます。特に現在は、新型コロナウイルスが蔓延しており、積極的に摂ることをおすすめしております。

醤油

醤油作りは蒸した大豆と炒って砕いた小麦に麹菌を加え、しょうゆ麹を作ることから始まります。大豆に含まれるたんぱく質を酵素が分解してアミノ酸に変わり、これがしょうゆのうま味になります。ビタミンB群やアミノ酸、ミネラルなどが豊富に含まれています。抗酸化作用や抗アレルギー作用、免疫力アップにも効果が期待できます。ただし、醤油の中の塩分は高血圧の一因にもなりますのでつけすぎには注意が必要です。

発酵食品を摂ることが体に良い理由

発酵食品には、腸内環境を整え消化吸収を助け、バランスの良い栄養素を摂取できるという特徴があります。発酵食品を食べることで、腸内細菌の中の善玉菌の活動を活発にして、腸内環境のバランスが保たれますので、発酵食品を摂ることは体に良いという理由になるわけです。皆様の健康の一助になれば幸いです。