日常に上手く発酵食品を取り入れよう！

おいしくて体にいいとなるとついあれこれ手を伸ばしてしまいそう。たくさん食べても大丈夫？〝善玉菌〟って食べた分だけ増える？発酵食品との付き合い方。

体調を見ながら摂ろう

消化吸収率やその速さ、不足しがちな栄養素など、一人一人の体は本当に違います。「○○を食べたら○○が良くなった」ということはあるかもしれませんが、Aさんの体に合う食べ物がBさんに合うとは限りません。良いと言われている発酵食品でも自分の体に合わない場合もあるため、疲れている時や胃腸に敏感な人は様子を見ながら食べましょう。

少しずつ食べてみて、自分の体に合うと思えば、短期間でさまざまな発酵食品を食べても問題ありません。ただ、食べた後に胃腸が張ったり、吐き気や下痢、おならが増えることがあったり、また関節が痛かったり、疲れやすい、気分が落ち込む、頭がボーっとする、偏頭痛などを感じた場合はその発酵食品の摂取を控えてみましょう。

“少しずつ”“継続的に”摂ろう

今までなじみのない発酵食品を摂取し始めるときは、ほんの少量から、身体の反応を見ながら食べるとよいでしょう。例えば、コンブチャを初めて飲む場合、まずはおちょこ一杯くらいを試してみて、飲んだ感じやその後の体調、気分、そして翌日の便通を見てみましょう。特に変化がなかったり、体調や気分、便通がよくなったと思ったら、少しずつ増やしても良いと思います。発酵食品は、一度に大量に食べても腸内でその善玉菌が根付くわけではありませんので、適量を毎日継続的に摂取しましょう。

おいしくてつい食べ過ぎてしまいがちな発酵食品ですが、カロリーや脂肪分、塩分や糖分が多く含まれているものも多いですから、摂り過ぎには注意が必要です。

善玉菌は腸まで届く？

発酵によって生成された栄養素の多くは加熱や冷凍をしても残ります。善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌は40～60℃くらいで徐々に死んでしまいますが、死んだ善玉菌は体内で生きた善玉菌の栄養になり、腸内環境の改善に役立ちます。冷凍した場合は菌の活性が低下するようですが、常温に戻せばまた活性し始めるそうです。

発酵食品に含まれる菌が本当に腸まで届くのかについてはさまざまな研究があります。ですが、生きた状態で腸に届いても、届かなくても、プラセボ効果という言葉があるように、「この食べ物は絶対に身体に良い！」と信じて食べることでその食べ物がありがたくなり、心も前向きになって効果が得られやすいと思います。

善玉菌を効果的に増やすには？

日本人の身体には、植物由来の発酵食品がより合っているという研究結果が出ています。みそや納豆、ぬか漬けといった日本の発酵食品のほか、ザワークラウトやキムチ、ピクルスなどもよいでしょう。野菜や豆、海藻類に含まれる繊維質も善玉菌の餌になりますので日常的に取り入れましょう。

ニュージーランドではおいしいお肉が身近ですが、肉の食べすぎは悪玉菌の数を増やしがちなため、肉を多く食べた時は野菜を多めにとり（皮肉のようですが）牛のようによく噛んで食べましょう。

菌を殺して増殖を抑える作用のある抗生物質をやむを得ず摂取した場合、整腸剤やプロバイオックスサプリメントなどを摂って善玉菌を増やし、腸内バランスを考慮してもよいでしょう。ストレスを溜めず、規則正しい生活を送ることも大切です。

自分に合う発酵食品を見極める

ヨーグルトの場合、メーカーによって使用する乳酸菌が異なります。自分の腸と相性の良い製品を探すには、一日½カップほどを1～2週間ほど摂取し続け、体調や肌の調子、お通じの様子（色形やにおい）などの変化を観察してみましょう。改善されているところがあれば、そのヨーグルトに使われている菌とあなたの相性が良いということでしょう。

コンブチャは、糖分がかなり多く含まれています。食事全体のバランスを見て糖分の取りすぎでなければ問題ありませんが、健康目的で飲む方は糖分含有量をチェックすると良いでしょう。また発酵過程で、アルコール分が少量発生しますので、アルコールに敏感な方や、お子さんが飲む場合は注意されると良いでしょう。

食べ続けて感じる、小さな変化

腸が正常に働くと、免疫力がアップし、それが身体の外も中にも良い影響につながります。イライラが減ったり、おならが臭くなくなる、風邪を引きにくくなったり早く治る、また目覚めがよくなったり肌の吹き出物が減るなどの小さいポジティブな変化の積み重ねは免疫力が高まっているサインです。腸の中からの変化は心身のすべてに連動しています。

ただ、食品は虫刺されの薬や化粧品と違い、特定の場所や症状にだけ効果がみられることはまずないでしょう。私も経験がありますが、特定の症状や健康効果を求めて話題の食品や一つの食品を多く摂るということをやりすぎると危ないこともありますので、ほかの食品と一緒にバランスよく摂取しましょう。