

FM東広島 放送スケジュール

FM東広島(89.7MHz)で
室岡先生の講座を放送します。
それぞれ、日曜日17時～、
再放送をします。

第1回 8月3日(金)12時～

最近の科学が明らかにした
乳酸菌の効用

- プロバイオティクスって何?
- 日本の伝統発酵食品の乳酸菌
- なれずしの乳酸菌が免疫を高めた
- 腸内細菌が脳からの指令を促す

第2回 8月10日(金)12時～

日本のこうじは世界の宝

- こうじから胃腸薬を作った日本人
- こうじの健康効果
- 甘酒は滋養強壮剤
- こうじや米ぬかの美容効果



第3回 8月17日(金)12時～

米酢や黒酢を飲んで
メタボの改善

- 酢は古代から薬だった
- ビタミンを世界で初めて発見した日本人
- 大さじ一杯の酢が血圧や血糖値を下げる
- 毎日酢を取ると体脂肪が減る

第4回 8月24日(金)12時～

サプリメントの
無駄遣いはほどほどに

- ビタミンCとミネラルを補って健康寿命を延ばそう
- コラーゲンやヒアルロン酸を食べても関節痛は治りません
- トクホとか機能性表示食品って何?



発酵食品の特徴

こうじカビ
酵母菌で
米、麦、大豆を発酵

微生物が発酵する過程で
次のように変身

- 乳酸の酸味やうま味で味がい深くなる
- 発酵産物の香りで風味が豊かになる
- 微生物が発酵する過程で体に良い成分が生まれ、栄養価が高くなる



こうじは、腸内を健康にするため、便秘の解消や免疫力の強化などによる、乾燥肌やニキビ、アトピーなどの肌荒れの改善や貧血を予防する働きもある。

中国ではこうじを麦から作ったので「麴」という漢字が使われてきた。一方、「糶」という漢字は、米から作る米糶に使われる。「米の花」という日本文化をおわす粋な文字だ。

日本の発酵食品に使うこうじカビは、たくさん分解酵素を作る。これらの酵素が活発に働いて、酵母菌や乳酸菌の栄養源を作り、さらにビタミンやアミノ酸など私たちが元気にする生理活性物質も作る。こうじの甘味を利用して作られる甘酒は、体内の熱や毒を排出する解毒作用もあり、再び人気になっている。

皆さんはちよつとした健康不安から、サプリメントをあれこれと飲んでいないだろうか。中には、注射で効いても食べると分解されて効果のないものもある。体験談や広告に惑わされないで、科学的根拠のあるものを選んで無駄遣いをやめよう。

科学的根拠を確認

食酢には、さまざまな健康効果があることから、日本では、食酢、特に黒酢が健康飲料として人気になった。体内脂肪や血圧を下げる特定保健用食品の黒酢も市販されている。

炎症和らげる酢

酒から作る酢は、炎症を和らげる効果があるとして、古くから薬としても使われてきた。

米酢が精米を原料とするのに対して、黒酢は未精米の玄米を用いる。それゆえ黒酢は、コメ表皮やぬかに由来する多くのアミノ酸や脂質、さらにビタミンなどを含んでいる。

機能に富む乳酸菌

最近の科学は、乳酸菌を使った乳製品が長寿と関係することを明らかにした。

日本の伝統発酵食品の漬物、日本酒、みそ、しょうゆ、食酢の健康成分と味や香り

は、こうじカビ、酵母菌に加え、乳酸菌による発酵によってもたらされる。これら食品の乳酸菌は、植物由来で、ストレスに強く、アレルギー緩和や感染予防など多くの機能に富んでいる。

フィズス菌は、「プロバイオティクス」と呼ばれ、腸から脳に働きかけて、心と体の不調を改善することも分かってきた。

こうじで腸内を健康に

酒から作る酢は、炎症を和らげる効果があるとして、古くから薬としても使われてきた。

炎症和らげる酢

FM東広島

〈テーマ〉

健康寿命を延ばす食べ物

ラジオ講座「学びの時間」 8月3～24日

広島大学OBの教職員らでつくる「広大マスターズ」の会員を講師に迎えた週1回のラジオ講座を放送します。テーマは生活、地域社会などで、全4回。8月3～24日の内容を少しだけ紹介します。

今回の講師

室岡 義勝さん



むろおか・よしかつ 食品科学、発酵工学などのバイオテクノロジーが専門の工学博士。広島大学工学部第三類(発酵工学教授)、大阪大学工学部応用生物工学およびバイオ情報専攻教授。大阪大学名誉教授。東広島市高屋町在住。



長寿を誇る日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性は10歳、女性は12歳。このことは男女とも10年以上、手助けが必要であることを意味しています。できれば人の世話にならずに健康で長生きしたいですね。体に良い食べ物がたくさんある中から、今回は乳酸菌、こうじ、食酢、サプリメントについて話していきます。