

発酵食品

コロナ禍の免疫力アップ、美肌効果もある「発酵食品」が見直されています。新型コロナウイルス拡大の影響もあり、腸活や菌活に役立つ乳酸菌飲料、キムチ・納豆等がスーパーから消えるという事態がありました。様々な「発酵食品」がありますが、なぜ体に良いのか紹介します。腸の働きは①食べ物の消化と栄養素を吸収する。②水分の吸収と便を作って体外に排出する。③外敵等から体を守る。免疫機能があります。人間の腸には、千種類百兆個の腸内細菌が住んでいます。その重さは約1kgもあるそうです。人間の体には良い働きをする「有用菌」と病気の原因となる「有害菌」が存在します。「有用菌」の代表的なものが乳酸菌やビフィズス菌です。これらの菌は有害菌を抑えたり、免疫細胞を活性化させ、消化できないものを分解してくれます。

有用菌を増やすためには食物繊維のとれる野菜、豆、きのこ、海藻等を積極的に食べることでそうです。発酵食品の代表的なものには、味噌、納豆、醤油、酢、醤油、漬物、チーズ、ヨーグルト、乳酸飲料があります。店頭で選ぶ時、迷ったら「特定保健用食品」「機能性表示食品」を選ぶことも一つの方法です。主食・主菜・副菜等のバランスのとれた食事と発酵食品を上手に取り入れて健康な生活を送りましょう。

○九月の言葉

流れに逆らわず、自分にできることを確実に仕上げることです。

○語彙力チェック

①「楚々とした」の正しい使い方は次のどれか。

A 楚々とした住所 B 楚々とした令嬢

C 楚々とした病氣

②「粗雑」（そだ）の同義語は次のどれか。

A 小枝 B 落ち葉 C つぼみ

③「卒然」の「卒」と同じ意味を持つ語は次のどれか。

A 從卒 B 卒業 C 卒倒

④「袖にする」の意味は次のどれか。

A そのものの価値を認め、袖の中に入れて大切にすること。

B そのものをおろそかにして、邪魔者扱いをする。

⑤「備えあれば・・・」の「・・・」に入る言葉は次のどれか。

A 憂えなし B 失敗なし

C 準備いらず

（解答）① B ② A ③ C ④ B ⑤ A