

# KANKYO INFORMATION

カンキョウインフォメーション

発行元: 甘強酒造株式会社 vol.11

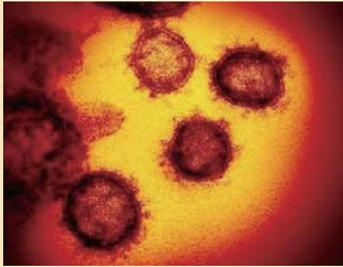
この「KANKYO INFORMATION」では、当社製品及び関連商品、またそれに関するデータなどを定期的にご案内させていただいております。ご意見、ご感想は気軽に当社営業までお問合せください。

愛知県海部郡蟹江町城四丁目1番地  
Tel.0567-95-3131 Fax.0567-95-3141  
<https://www.kankyo-shuzo.co.jp/>

発酵食品と免疫力

ジャンル: 発酵食品について

## 発酵食品で免疫力アップ!



今回、大変な猛威をふるっているコロナウイルスが巻き起こす、ウイルス性疾患について未だ特効薬が見出されていないのが現状である(2020年5月時点)。そこで、感染防止策として身体の免疫力を高めることが非常に注目されています。免疫とはウイルスなどの病原体から私たちを守る防御システムのことを言います。腸内には全身の60~70%の免疫細胞が存在するといわれていますので、腸内環境を整えることは免疫力を高めることにつながります。

目には目を 微生物には微生物を!!  
歯には歯を



日本人は古くから発酵の技術を上手に利用して、多くの発酵食品を食生活に取り入れてきました。食材を発酵することにより、栄養価が高くなるだけでなく、消化吸収しやすくしているのです。

研究結果では、これらの発酵食品には腸内の善玉菌を増やし、腸内細菌のバランスを整える働きがあることが分かっています。



## 発酵食品を食生活に取り入れよう!



あまざけ、塩こうじ、みりんの原材料である麹菌は腸内に生息する善玉菌のえさとなり、腸内環境を改善することが研究で明らかになっております。逆に腸内環境が悪くなると、便秘が続いたり吹き出物が出たりします。毎日の食事にバランスよく発酵食品を取り入れて、腸内環境を整えることが免疫力を高める秘訣です。