ミンテンテック NEWS Letter

Vol.99

発行日2025年7月1日

発酵食品の健康効果

発酵食品とは、微生物（こうじ菌、酵母、乳酸菌など）の働きによって、食品中の成分が変化し、栄養価や保存性、風味などが高められた食品のことです。日本では古くから味噌、醤油、納豆、漬物など発酵食品が親しまれてきました。
発酵食品の健康効果としては、腸内環境の改善、免疫力の向上、消化吸収の促進、ビタミンの生成抗アレルギー・抗炎症効果などが期待されています。

発酵食品の中でも、今注目されているのが玄米酵素です。玄米酵素とは、玄米に含まれる栄養成分を酵素の働きで分解・発酵させた健康食品です。消化吸収を助ける酵素や食物繊維、ビタミン、ミネラル、フィチン酸などが含まれた自然由来の栄養補給食品です。
玄米酵素はビタミンB群、食物繊維、ミネラルといった玄米の栄養素が酵素によって分解されていることで、体に吸収しやすくなっている、体内にある酵素をサポートして代謝を促進する、乳酸菌による整腸作用によって腸内環境を整えることができる、などの特徴があります。

北海道にある株式会社玄米酵素では1970年代から玄米酵素の研究を行い、バランスの取れた日本型食生活を「食事道」と名付けて、玄米発酵食品の製造販売、食と健康のセミナーや料理教室、自然食レストランの運営など、食を中心とした健康事業を推進しています。玄米酵素の商品は顆粒や粉末のため、そのまま水と一緒に飲んだり、料理に混ぜたりして食べられるため、玄米を炊いて発酵食品を食べるよりも手軽に摂取できます。

普段の食事で発酵食品を摂るのが難しい場合は、このような健康食品を取り入れるのも一つの方法です。食事で摂る場合は味噌や漬物は塩分が多いので、摂り過ぎには注意が必要です。

（株）玄米酵素の商品

夏の薬膳茶

夏は暑さによって、体に熱がたまりがちです。そのため、喉が渇く、体が疲れやすい、気力不足などの症状が起こりやすくなります。中国医学では夏には精神の安定を心がけて、愉快で穏やかな気持ちを保つ、生ものや冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎないことが養生のポイントとされています。

夏に飲む薬膳茶としては、「菊花緑茶」がおすすめです。
＜飲み方＞
菊花と緑茶を別々の器で淹れてブレンドする、または両方とも一つのポットに入れてお湯を注いで飲みます。
夏もホットで飲みましょう。
＜効能＞
菊花：熱を取る作用があり、目に良い。
緑茶：解熱解毒作用があるので、暑い季節に適している。

MINTECH消耗品の
お求めはAmazonで！

MINTECH

Amazonの検索窓に「MINTECH」または「MINTECH水素発生器」と入力して検索

編集後記

夏の夜空を彩る花火、今年も全国各地で花火大会が催されます。
日本の花火は戦国時代に鉄砲の火薬を作っていた職人たちが、江戸の平和な世の中で仕事がなくなったため、花火を作るようになったのが始まりと言われています。
日本最大の花火大会は隅田川花火大会ですが、実は最も古い花火大会でもあります。1732年の享保の飢饉で亡くなった人を偲んで花火を打ち上げたのが始まりと言われています。
花火を見ながら、その歴史に思いを馳せるのもいいですね。

MINTECH
株式会社ミンテンテック
〒136-0071
東京都江東区亀戸1-38-6-1501
TEL 03-5812-4560
FAX 03-6284-2257
E-mail：info@mintech.ne.jp
https://www.mintech.ne.jp/

Collagen優芳舞
（コラーゲンユーハーブ）
新パッケージ