

# からだ と向き合う

## 春のゆらぎに寄り添う、 発酵のちから ～ 発酵食品のある暮らし～



笠間市立病院 看護師

たかの あきこ  
高野 明子

笠間の里山にも新芽が芽吹き、やわらかな光に包まれる季節となりました。

新しい生活が始まる一方で、気温差や環境の変化により、体調を崩しやすい時期でもありません。「なんとなく疲れが取れない」「胃腸の調子がいまひとつ」そんな春の不調は、自律神経や腸内環境の乱れが影響していることが少なくありません。

こうした季節に、ぜひ見直したいのが「発酵食品」の力です。味噌や醤油、納豆など、日本の食卓に欠かせない食品の多くは、麹菌や酵母、乳酸菌といった微生物の働きによって生まれています。中でも麹は、食材の栄養を分解し、体に吸収されやすい形に整えてくれる存在です。胃腸に負担をかけにくく、春先の体にやさしく寄り添ってくれます。

春に取り入れやすい発酵食品の一つが「甘酒」です。米麹から作られる甘酒は、砂糖を使わず自然な甘みがあり、ビタミンやアミノ酸も豊富なことから「飲む点滴」と呼ばれることもあります。食欲が落ちやすい時期でも、無理なく栄養補給ができる点が魅力です。

また、日本酒造りの過程で生まれる「酒粕」も、春におすすめしたい発酵食品です。酒粕には食物繊維やたんぱく質、ビタミンB群が含まれており、腸内環境の改善や体を温める作用が期待されています。粕汁にするだけでなく、味噌と合わせたり、野菜と和えたりと、日常の料理にも手軽に取り入れられます。

近年注目されている「天然酵母のパン」も、発酵の恵みを感じられる食品の一つです。天然酵母とは、果物や穀物、酒種などに存在する酵母を育てたもので、時間をかけてゆっくり発酵させることで、風味豊かで消化のいいパンが焼き上がります。特に「酒種（さかだね）」は、日本酒の酵母や麹の力を生かした日本独自の発酵種で、ほのかな甘みとモチリとした食感が特徴です。

発酵食品は、「たくさん食べる」ことよりも、「日々の暮らしに無理なく続ける」ことが大切です。朝の味噌汁、間食に甘酒、食卓に天然酵母のパンを一切れ。そんな小さな積み重ねが、春の不安定な体調を支えてくれます。

発酵は、目には見えない微生物が、時間をかけて食を育てる営みです。私たちの体もまた、急に整うものではありません。春の笠間の自然に歩調を合わせるように、発酵の力を上手に取り入れながら、健やかな毎日を過ごしてみてください。

食事や体調について気になることがあります。は、どうぞお気軽に市立病院へご相談ください。



天然酵母のパン

問 市立病院 TEL.0296-77-0034



### かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて  
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

4月の強化項目

取り入れよう！  
『心の休息』



心の休息は足りていますか？毎日、自分だけの好きなことをする休息時間を意識して作りましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145