

～食事・治療・歯・薬・介護を考える～

中東遠総合
医療センター

掛川市
介護支援専門員
連絡協議会

シリーズ
病診連携

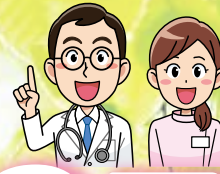
小笠
医師会

みんなの健康づくり

小笠掛川
歯科医師会

小笠袋井
薬剤師会

教えて! 健康のコツ



掛川市介護支援専門員連絡協議会 その49
医療法人社団 綾和会 ケアステーション明日香 平川美保

コウジ(麹)の活躍

〜コウジはスーパーヒーロー〜

コウジから作られるものと聞いて何が頭に浮かびますか。コウジは糴こまじ屋で手間暇かけ加工されて、味噌、醤油、甘酒、日本酒の原料になります。コウジに塩や米を混ぜ合わせ、時間をかけ発酵させたのち食卓へ上がり、料理の味付けや晩酌などとして口にすることは多いと思います。コウジは古くから日本に伝わる伝統ある食品なのです。

コウジはどうやってできる？

コウジは「アスペルギルス・オリゼー」という学名があり語源はラテン語です。コウジは日本にしか生育しないカビ菌なのです。日本の気候や土壌環境がコウジ菌を生み出しているため、このカビ菌は国菌として認定されています。コウジはお米を蒸し殺菌をして、清潔な部屋で広げ培養したコウジ菌の胞子を付着させ繁殖することで生育します。コウジは菌糸という胞子が花の形に似ていることから糴という漢字が生まれたのです。コウジは腸内環境を整える働きがあり腸内にある善玉菌のえ

さになります。善玉菌が増えることで、便通が良くなる、肌の調子が良くなると言った効果があります。

コウジは栄養ドリンク

コウジで作られた甘酒には、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸が豊富に含まれ古くは、江戸時代に夏バテ予防に甘酒が売られていたようです。最近では意外ですが、お酒を飲む前に甘酒を飲んでおくと悪酔い防止の効果があるようです。またコウジを調味料の変わりに入れることで、食材の甘味やうま味を引き出してくれる役目があるようです。

日々の生活の中で、コウジを取り入れ腸内を整えることは、健康に役立つのではないのでしょうか。これからの季節、段々夏へと移り変わっていきます。小さなことですが、スーパリーやコンビニなどコウジで作られた甘酒を手にとってみてはいかがでしょうか。

【参考文献】

- ・発酵食品への招待
著者 一島英治
- ・糴屋本店の塩麹レシピ
著者 浅利妙峰
- ・すべてわかる「発酵食品」事典
監修 小泉武夫・金内誠・館野真知子

「かかりつけ医」を
持ちましょし。

掛川市内のお医者さん案内は
「広報かけがわ電子版」で

