

注目の発酵食品とお風呂

ブームはお風呂にも!?

今、発酵食品がブームですね。塩麹などもメディアでよく取り上げられています。でも「何がいいのだろう」と疑問に思っている方も多いはず。そこで今回は発酵食品について、さらに発酵に関連した気になるお風呂まで紹介します。



健康のトレンドは「発酵」

このところ、テレビや雑誌でよく取り上げられているのが発酵食品。中でも塩麹などは売り切れ状態が続いたほどの人気発酵食品です。塩麹はその名の通り塩と米麹と水で発酵させたものなのですが、肉や魚の下味に、また調味料としても手軽に使い、食材の旨みを引き出すというところで人気です。ただし、入れ過ぎるとしよっぱくなりますのでご注意ください。またお肉など漬けた後は、塩麹をきちんと洗い流してから調理する方が良いでしょう。



塩麹は袋やボトルなど形態は様々。炒め物や卵焼きにも◎ですよ

その他にも味噌・醤油・納豆・漬物・ヨーグルト・酒なども発酵食品

品です。ヨーグルトでも濃厚なギリシャヨーグルトが注目されるなど発酵食品への関心が高まっています。では、発酵食品というのはどんなものなのでしょうか。

発酵食品とはどんなもの？

発酵食品とは、微生物の働きによつて素材そのものに旨味が増えたり、体に良いとされる成分が生み出されたものです。生み出された体に良い成分は、その発酵食品によつて違います。例えばヨーグルトでは腸の調子を整えたり肌にも良いと言われていますね。

発酵食品の歴史は数千年前さかのぼり、チーズやパン・酒など古代エジプトでも作られていたと言われています。日本でも味噌や醤油・酒なども古くから利用されています。その誕生は偶然による物も多いようですが、何百・何千年の時を経ていまだに口にされているということは、安心して食べられるものという証拠と言えるのではないのでしょうか。

また発酵食品を作る微生物は酵母やカビですが、いくら体に良

く長期保存可能なものが多いからと言って、カビが生じたものを何でも食べて



発酵食品の一つである納豆。最近独特のにおいを抑えたものもあります

OKという事ではありませんので気を付けて下さいね。

発酵食品のお風呂

発酵食品は食べるだけではなくりません。塩麹作りにも使用する米麹を入れたお風呂は美容におすすめです。

米麹に含まれるゴウジ酸は100年以上前に美白成分として発見され、化粧品にも多く使われているのはご存じでしたか。お風呂に使用すると美肌力がアップします。紫外線が気になるこれらの季節にはおすすめの発酵食品ですね。

米麹のお風呂は簡単。市販されている米麹を布袋に入れてお風呂に浮かべるだけ。酒かすも同様に使えますが、アルコールに弱い方、小さなお子さんは使用しないようにして下さい。また健康食品として販売され

ている発酵食品の中にはお風呂に入れてもいいというものもありま



米麹も人気ですね。最近スーパーなどでも簡単に入手できますよ

静かなブーム!? 酵素風呂

さらに最近発酵関連のお風呂で注目なのが酵素風呂です。薬草などから抽出した酵素をおがくずに入れ、発酵する時の熱を利用したもので、お湯ではなく砂風呂のようにおがくずの中に入る入浴方法です。

この中に顔だけ出して30分弱ほど潜り込むのですが、血行促進はもちろん、発汗作用により老廃物も対外に排出されるため、美肌やダイエットに良いと評判です。おがくずと言ってもふっくらした粉末で、砂のような圧迫感はありません。体を芯から温め、新陳代謝が良くなるのでおすすめです。

酵素の入浴剤というのはありますが、さすがにおがくずの酵素風呂をご自宅で、というのは難し



おがくずの中で体を温める酵素風呂。入浴後の水分補給も忘れずに

いかがでしたか

発酵食品はさまざまなものがありますが、発酵食品だけ食べれば良いという訳ではありません。食事はバランスよく摂りましょう。お風呂も機会があれば試してみてくださいね。

