

2026年
2月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

発酵食品パワーで免疫力アップ！



★皆さんは、「発酵食品」というと、どんなものを思い浮かべますか？
味噌や醤油、納豆、ヨーグルトを思い浮かべるひとが多いかもしれません。
意外なものでは、紅茶やかつお節なども発酵食品のひとつです。

発酵食品ってどんなもの？

発酵食品とは“**菌や酵母、カビなどの微生物の働きで作られた食品**”のことです。

POINT

発酵することにより、

- ①食品の保存性がアップする
- ②栄養価が高まる
- ③うまみや風味が増す

などのメリットがあります♪



他にも

- ・美肌効果
 - ・ストレス軽減
- などの効果あり！

冬こそ発酵食品を摂るべき理由

冬の寒さで体が冷えると、
血流が悪くなり、腸の動きが低下
してしまうことに・・・

便秘や免疫力低下の原因に！



発酵食品の効果

腸内の**善玉菌**を増やし、
腸内環境を整える！

免疫力アップ！

風邪やインフルエンザに対する
抵抗力が強まる！



発酵食品は種類が豊富！

調味料	醤油・味噌・酢・みりん・塩麴・酒粕・豆板醤・コチュジャンなど	
野菜類	漬物・キムチ・ピクルス・ザーサイなど	
豆類	納豆・テンペなど	
肉・魚類	生ハム・サラミ・鯉節・塩辛など	
乳製品	ヨーグルト・チーズなど	
飲料・デザート	甘酒・プーアール茶・チョコレートなど	

※塩分や糖分が多く含まれる食品もあるため摂り過ぎに注意しましょう。

【ちょこっとコラム♪「和食を味方に！」】

和食は“ユネスコ無形文化遺産”にも登録され、健康食として海外でも高い注目を集めていることをご存じですか？温暖で湿度の高い気候風土を生かした日本特有の食文化とも言えます。和食によく使われている醤油、味噌、酢、みりん、酒はすべて発酵食品であり「和食を中心にすれば、自然と発酵食品が摂れる」というわけです♪



★免疫力を高め、風邪や寒さに負けないためにも「**発酵食品**」を毎日の食事に摂り入れてみませんか？