

E-OPICS TOPICS



発行元: (株) ピー・アンド・エス http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りして おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

空気が乾きやすい寒い季節は、暖房を使うことによってさらに空気が乾燥しやすくなってしまいます。今月は、この季節に気を付けたい感染症と、その予防方法についてご紹介します。

乾燥とインフルエンザについて

風邪の原因の80~90%は、ウイルスによる上気道感染症であると言われ、冬場に大流行するインフルエンザも代表的なウイルス感染症の1つです。

空気が乾燥するとウイルスが活性化しやすくなります。冬場は季節的な乾燥と、締め切った部屋での暖房使用により、ウイルスが好む環境を作り出している時期と言えます。

インフルエンザウイルスは気温20℃以下・湿度20%程度を好み、逆に気温30℃・湿度50%を超えるような高温多湿な環境下ではほとんど活動できないと言われています。

冬場、室内の窓を閉め切りがちで暖房を利用する乾燥しやすい環境での生活が、インフルエンザの蔓延を助長しているとも考えられます。

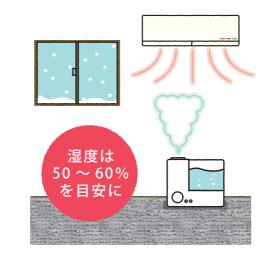
感染予防のために

①マスクの着用、手洗いうがいをする。

②適度な温度湿度を保つ。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器を 使って適切な湿度にしましょう。

③十分な休養、睡眠、栄養を摂る。



高齢の方や基礎疾患がある方、妊娠している方、疲労や睡眠不足などで 免疫力が低下している可能性がある方は、可能であれば人混みへの外出 は避けた方が無難です。

外出された際には、マスク着用、うがい、手洗いなどで 感染対策をしっかりと行いましょう。

感染症に か か っ た 時 は?

安静にして、休養と睡眠を十分に取りましょう。水分補給も大切です。お茶やスープ、OS-1のような経口補水液など、飲みたいものを用意しましょう。

発熱している場合には、事前に電話などで医療機関に相談してから受診しましょう。

発酵食品の

● 発酵と腐敗はどう違うの —

発酵食品とは、原料に含まれる栄養素を細菌や酵母やカビなどの微生物が分解し、味や栄養価が高められているものです。発酵も腐敗も微生物が作用する点では同じですが、微生物の種類や、分解する物質によって生まれる性質が異なります。

日本では、昔から発酵食品を作り、食文化を発展させてきま

した。和食に使われる味噌・醤油・酢・みりん・酒はすべて発酵食品であり、私たちの食生活に欠かせません。 → 今月はそんな発酵食品の魅力をご紹介いたします。

発酵と腐敗の違いは「人間に有益かどうか」で決まります。

● 代表的な発酵菌

	特 徵	主に使用されている食品
麹菌	米や大豆などの穀物を加熱したときに繁殖する菌の一種で、 食品に甘みと旨みをプラスしてくれます。	味噌・醤油・みりん
酵母	糖を分解して二酸化炭素とアルコールを生成します。大きく 分けるとアルコール酵母と耐塩性酵母の2種類があります。	パン・味噌・醤油・ビール
乳酸菌	糖類を分解して乳酸を生成します。乳酸菌が増えると保存性 がアップします。	チーズ・ヨーグルト・漬物
納豆菌	稲わらに多く生息し、大豆のたんぱく質を分解して「ナット ウキナーゼ」という酵素ができます。	納豆
酢酸菌	アルコールを酢酸に変えて酢を作ります。	酢・ワインビネガー

● 発酵のここがスゴイ!

食品の保存性が高まる

発酵は、食材を保存して時間が経ち、微生物が増殖して自然に起こったことがはじまりと言われています。冷凍技術がなかった時代の保存技術として、発酵技術が確立されました。

「ペプチド」の機能性

麹菌がたんぱく質を分解することで「ペプチド」という成分が生成されます。ペプチドは 血圧を低下させるなどの健康効果が期待できます。今では特定保健用食品(トクホ)にも利用されています。 体調を整える

素材の旨みを引き出す

腸内の免疫細胞を刺激するのは、生きた乳酸 菌だけでなく、乳酸菌の死骸も影響すること が明らかになりました。

発酵することにより味や香りが変化し、旨み

成分が生まれます。独特な香りについても発

酵の過程で作られる香気成分によるものです。

発酵食品を体内に取り入れることで免疫が刺激され、体調を整えてくれると言われています。

私たちが普段食べ慣れている発酵食品には、保存性・栄養・美味しさなど、優れている部分がたくさんあります。

発酵食品というと「匂いやクセの強いものは苦手…」と思う方も多いですが、日本の伝統的な調味料を使うことで発酵の恵みを十分受けることができますので、ぜひ取り入れてみてください。

参考:農林水産省「発酵」の不思議/和食育

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。