

キムチ乳酸菌の特徴

キムチからは100種類以上の乳酸菌が確認され、★ロイコノストック属、★ラクトパチリス属、★ワイセラ属の乳酸菌が多く含まれている。

キムチの乳酸菌は、一説には1g当たり1～8億個と言われるほど乳酸菌の量が抜きん出て多い。

日本のスーパーなど市販のキムチの中には「キムチ風味の調味液」に付け込んだだけの、「キムチ風浅漬け」とも言える商品が意外に多い。

乳酸菌入り発酵キムチの見分け方

韓国製造にこだわる人もいるが、日本人の好みに合わせて辛みを抑えて作られた国産キムチでも、食べて「シュワッ」とする酸味が感じられる商品は乳酸菌が多い。乳酸菌の多いキムチは「酸っぱい」と言うこと。包装のパッケージを目安にする場合は、

- ★発酵の進み具合による味の変化について記載がある。
- ★発酵の進み具合による食べ頃の目安が記載。
- ★発酵により容器が膨張する注意書きがある。

乳酸菌は、腸内環境を整える整腸作用や便秘解消、花粉症改善、ダイエット効果、体臭改善効果があるとされているが、キムチ乳酸菌にも同様の効果がある。

また、キムチ100g中にGABAを89mg含み血圧降下作用や利尿作用、睡眠負債にもよい。

キムチの摂食量は、1日当たり50g（小鉢1杯）が目安。万能なキムチ乳酸菌だが、弱点は高温。乳酸菌が一番活発なのは40℃、60℃に達すると乳酸菌のほとんどは死んでしまう。しかし、低温には意外に強く、0℃以下では一旦活動は止まるものの解凍してしばらくすると乳酸発酵が開始される。ただし、冷凍保存の目安は一ヶ月。

キムチ最強メニュー

新型コロナウイルスに対抗できるパワーアップを秘めた食材のキムチ、これとバディを組むとより一層パワーアップするメニューを三種紹介する。

キムチ豆腐

豆腐に含まれるオリゴ糖が乳酸菌の餌になって、乳酸菌がパワーアップする。



キムチ納豆



大豆のオリゴ糖が乳酸菌の餌になり、納豆菌が腸の悪玉菌を攻撃。免疫力がパワーアップ。

キムチわかめ



わかめに含まれている水溶性植物繊維は、善玉菌の餌になる最高の食べ物。善玉菌は、水溶性植物繊維を食べてパワーアップ、更に乳酸菌が善玉菌を活性化。最強のコンビ。

複合災害に備えよう

新型コロナウイルスで「緊急事態宣言」が延長され、新型コロナの感染対策は予断を許さない。日本列島はこれから雨期を迎え、大雨や台風の自然災害にいつ襲われるか分からない。大雨で避難したら避難所で新型コロナのオーバーシュートという事態にもなりかねない。複合災害の被害を軽減するには下記に注意。

1. ハザードマップで災害の危険性と避難の必要性を確認しておく。
2. 感染リスクを考慮した避難計画を立てる。
3. 地震・火災等の複合災害に備える。
4. 気象災害との複合災害に備える。
5. 熱中症の対策を立てる。