



みつめよう!! 子どもと食事



2026 年 8 月号

いつまでも続く暑さに疲れを感じている人も多いかと思います。食事でも冷たいものや口当たりの良いものばかりを選んでいませんか？ そんな時はぜひ、発酵食品を食べてみてください！ 味噌や醤油、納豆、漬物、甘酒などの伝統的な発酵食品は、栄養素を効率的にチャージできる体に優しい食べ物です。

発酵食品が体に良い理由



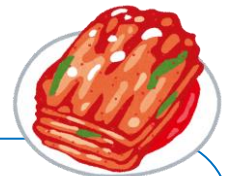
○体内へ吸収されやすい

発酵過程で微生物が、原料の栄養素であるでんぷんやたんぱく質を分解するため、体内で分解する必要がなく体への負担が軽減される。



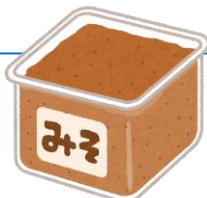
○免疫力が高まる

発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌には、腸内環境を整える働きがある、それらを含む発酵食品を取り入れることで免疫力が高まり健康維持に役立つ。



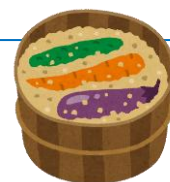
○代謝アップや生活習慣病の予防になる

多くの発酵食品に含まれているビタミンB群には代謝を促進する作用があり、また、味噌、醤油、納豆などの大豆系発酵食品に含まれるイソフラボンには血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化の予防に寄与することが分かっている。



○ストレス軽減に役立つ

味噌や納豆、ぬか漬けやキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品には、天然アミノ酸の一種である GABA(ギャバ)という物質が含まれている。GABA は神経伝達物質として脳の興奮を鎮めたり、イライラを抑え、リラックスさせたりする効果がある。



普段元気な子どもでも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べてしっかり休んで、暑い夏を乗り切りましょう！！

