

### 【自己紹介】

荒巻良美（56歳）更年期が落ち着きつつ観察しているところ

2019/1/18 ウィメンズヘルスアドバイザービギナーコース終了

2019/3/14 上級麴士取得

2019/7/7 福岡市に麴専門店 「ながお麴 café レッドクローバー」をオープン

麴から手作りし、その麴を甘麴（甘酒）や塩麴などに加工しさらにそれらを使ったランチを提供している。その他、発酵教室を開催

2020/2/14 薬膳麴士取得

### ◆発酵食の要 麴菌とは

日本固有のカビである麴菌は日本酒の製造技術とともに確立してきた。

麴を使った日本酒造りははっきりとはわかってないが弥生時代の後期という説があるくらい古くより日本人と共に生きてきた。

日本酒造りには麴が欠かせない。麴菌を米に生やして米のデンプン質を麴菌の酵素で糖化させることによりブドウ糖ができる。このブドウ糖に空気中を浮遊している酵母が落下してブドウ糖を餌にアルコール発酵をすることで日本酒ができる。

現在使われている麴菌は、最近の遺伝子情報の研究から全く毒素を持たないことがわかっている。

コウジカビ（学名アルベルギルスオリゼー）は安全なカビだということが証明された。

このアルベルギルスオリゼーは黄麴菌と呼ばれ日本の代表的な有用コウジカビ。

日本酒、米酢、みりん、甘酒などに使う菌です。もとは黄色ですが技術により白くしている。

麴菌は麴の中に約 200 種類の酵素を生産するのではないかと考えられているがこれまで研究された酵素はごくわずか。ある文献によると 3000 種類もの酵素が含まれているという。

### 主な酵素

○アミラーゼ（デンプン分解酵素）→ブドウ糖

○プロテアーゼ（たんぱく質分解酵素）→アミノ酸（うま味）に変える

○リパーゼ（脂肪分解酵素）→脂肪酸

○セルラーゼ（細胞壁分解酵素）

第一三共胃腸薬の成分に消化を助けるタカヂアスターゼ N1 とある。

このタカヂアスターゼはバイオテクノロジーの父と呼ばれている「高峰讓吉」氏が命名した麴から発見された消化酵素。

この発見ののち全世界に胃腸薬として販売された。

#### ◆酵素とは

酵素は人間の体内に 3000~4000 種類もあります。

その働きによって「消化酵素」と「代謝酵素」に分けられます。

消化酵素によって消化吸収された栄養素が「代謝酵素」によって全身の機能を作り出すという大切な働きをしています。

実はこの酵素は人それぞれ一生のうちで作られる量が限られています。

これを「潜在酵素」といいます。つまり「潜在酵素」を節約して使わないことが若さの秘訣であり丈夫で長生きできるということです。

#### ○限られた酵素を節約するには？

生きた酵素「食物酵素」を外から食べ物として摂ることで。

#### ○食物酵素を多く含んだ食物を摂ると

消化が進み消化に使う体内の消化酵素を節約できます。

#### ○食物酵素がゼロの食物を摂ると

消化のために「消化酵素」が大量に使われるだけでなく、その結果「代謝酵素が減ってしまい免疫力が低下してしまいます。

麴、酵素、酵母…いろんな言葉が出るので整理してみよう。

**酵素** 酵素自体は生き物ではなく生き物の身体の中で何かを分解する媒体として働く分子  
消化・代謝に関わるので、すべての生き物に必須の存在

**酵母** 微生物の一種。酵母が糖を食べ、アルコールと二酸化炭素（炭酸ガス）をだすプロセスを利用して、人間はアルコールやパンを作っている

**麴** 麴菌という微生物の事。麴菌はカビの仲間。食べる事ができるカビ

蒸したお米に菌を付ければ米麴。麦なら麦麴

甘酒はこの米麴を発酵させたものです。塩麴、醤油麴、味噌・醤油など古くから日本人には欠かせない調味料。

納豆を除くほとんどの発酵食品には、この麴を基礎に作られている。

#### ◆驚きの美容と健康効果

腸内環境改善・酪酸菌増加・免疫力アップ・アレルギー疾患の軽減・便秘改善  
高血圧抑制効果・血糖値の抑制効果・コレステロール値・中性脂肪抑制効果  
ストレス軽減・ダイエット効果・消化促進効果・妊活サポート・自己免疫疾患を抑制  
美白効果・育毛効果・消臭作用・そして更年期障害軽減効果などなど

#### ◆更年期障害軽減効果

##### ○ストレス軽減

ストレスホルモンのひとつ、ノルアドレナリンの分泌を抑制し、ストレスを軽減するという働きがある。

##### ○更年期障害軽減効果

ストレス軽減されるプロセスは更年期障害にもよい結果をもたらしてくれる。  
女性ホルモンを出すように指令を出している場所と自律神経の指令を出す場所はどこどちらも視床下部という同じところ。  
女性ホルモンが混乱している時期に近くにある自律神経も影響を受け、バランスを崩しがちだし、その逆も起こる。  
自律神経が崩れる大きな原因のひとつはストレス。  
女性ホルモンと自律神経のバランスはセットで影響し合っていることが多い。  
そんな時麴を摂るとストレスホルモンのひとつノルアドレナリンの分泌が減り  
ストレスが軽減されるので更年期障害も軽減される。  
更年期がづらい女性だけでなく男性にも麴は味方になってくれる。

#### ◆感情のホルモン

- ドーパミン…興奮攻める感情のホルモン
  - セロトニン…幸せホルモン 95%腸でできる
  - アドレナリン…現代人は情報過多で崩れている
- セロトニンが増えると自律神経が整う

麴は摂ると腸内環境が改善され免疫力がアップすること、便秘が改善される効果はすでに結果が出ています。

近年腸内環境の研究は飛躍的に進その結果、免疫細胞の約6~7割は大腸で成長するといわれている。よって麴を摂ることは健康の土台造りをすることになる。

## 麩は腸で何をしているのでしょうか

麩は摂ると腸内環境が改善され免疫力がアップすること、便秘が改善されるという効果はすでに結果が出ている。

近年腸内環境の研究は飛躍的に進その結果、免疫細胞の約6~7割は大腸で成長するといわれている。よって麩を摂ることは健康の土台造りをするようになる。

一番のメリットは酪酸菌を作ること。酪酸菌は酢酸と酪酸という二つの物質を作る。どちらも酸なので腸内を弱酸性に保ち。悪玉菌が育ったり活発化するのを制御してくれる。そして酢酸は大腸が必要とする栄養の約9割を占めるエネルギーになっている。また、人の細胞は酵素が必要なので、大腸の細胞が元気だと腸からどんどん酸素を取り込むようになる。すると腸の中には酸素が少ない状態になる。そうすると今度は腸内細菌が活発化する、「嫌気性菌」が増える。  
※嫌気性菌は生きていくために酸素を必要としない菌

実は善玉菌はこの「嫌気性菌」が多い。逆に悪玉菌は酸素があってもなくても生きていける菌が多い。よって、麩を摂って酪酸菌が酪酸をたくさん作る。→腸の細胞に栄養がいきわたる→酸素が減る→善玉菌が増えて腸内環境が改善する。

又この酪酸菌は日和見菌を多く作ることがわかっている。よって麩が日和見菌も増やしていることになる。

今各社がどうやって大腸の中で酪酸菌を増やし、かつ酢酸を増やすかを研究しているが酢酸を増やしたいなら麩を摂ればよいことになる。

腸内細菌は種類が多いほうが健康。腸内細菌の数は種類だけでも数百から1千種類。数だと100兆個もあるといわれている。膨大な数の菌が皆でバランスを取り、腸内フローラと呼ばれている生態系を作る。アメリカの論文では単独の乳酸菌ではなく、複数の種類の乳酸菌を内服する方が効果が高いという結果が出ている。

「〇〇菌」という何か一つの菌ばかり摂るよりいろんな種類の発酵食を摂るようにする。簡単なのは黒麩や白麩を摂ること。麩はなぜか善玉菌に好かれる。積極的に摂ることが更年期を乗り越えるコツと言える。