



木曾で三百年以上守られ続ける乳酸菌の力。 「すんき」の漬け汁からつくられた、あたらしい健康習慣。

受け継がれる 伝統の 乳酸菌力

「木曾の酢茎に 春も暮れつつ」元禄元年、松尾芭蕉が木曾を訪れ、後に一門の連句会で詠まれた句です。「すんき」は木曾に三百年以上前から伝わる冬の保存食です。赤かぶの茎と葉を、塩を使わず乳酸発酵させることで保存性を高めています。「すんき」が、途絶えることなく受け継がれてきたのは何故でしょうか。それは、木曾に暮らす人々が気づいていたから。「すんき」には厳しい冬を乗り越えられる、特別な"力"があることを。この"力"の正体こそが、乳酸菌です。近年の研究で「すんき」の乳酸菌は、発がん物質の除去、感染症予防、抗アレルギーに作用する可能性があることが報告されています。

ヒトのからだを まもる 乳酸菌力

「すんき」とその漬け汁には1mlに数億個もの乳酸菌が含まれています。乳酸菌は発酵によって糖類から乳酸をつくりだす微生物のことを指し、人体に有益な菌のため「善玉菌」とも呼ばれます。乳酸菌は腸内で大腸菌などの繁殖を抑え、腸内菌のバランスをとる役割を果たします。整腸作用、免疫調節作用、動脈硬化の予防効果などがあるといわれ、有用な乳酸菌の"力"を探る研究がさかんに行われています。乳酸菌は腸内に住み着くことはないと言われ、毎日続けて摂取することが勧められています。生きて腸まで届かないと意味がないと思われがちですが、死滅した乳酸菌の成分にも有効な生理機能があります。

GABAを つくりだす 乳酸菌力

GABAは体内にも存在する天然のアミノ酸で、気持ちを落ち着かせる「抗ストレス作用」をもつ神経伝達物質です。脳の興奮を鎮めリラックスさせる働きが、安眠や血圧低下などに役立ちます。しかし日常生活や仕事のストレス、高齢などが原因で体内でつくられるGABAは、不足しがちです。GABAは様々な食べ物から摂取できます。「すんき」に含まれる成分を分析した結果、特定の乳酸菌がGABAを多くつくりだすことが分かりました。その含有量は100g中に27mgで、発芽玄米の2倍以上。「すんき」の乳酸菌が秘めた新たな"力"です。*数値はすべて目安。分析試験:長野県工業技術総合センター 食品技術部門
*GABA=γ-アミノ酪酸(Gamma Amino Butyric Acid)の略称 ※すべてのすんきにGABAを多くつくる乳酸菌が含まれているわけではありません。