

祝

ニッポン全国鍋グランプリ 2018



KOEI SCIENCE 健やかな腸内フローラへ 乳酸菌生産物質の光英科学研究所

おなかの中から健康に！

「おなか元気プロジェクト」通信

こんにちは♪乳酸菌生産物質の研究・製造を行っている(株)光英科学研究所です。和光市にて法人化し、今年 25 周年を迎えます。

健康には、腸内環境を良好に保つことが大切である、という意識が広く認知された昨今、乳酸菌が脚光を浴びています。私たち光英科学研究所は、乳酸菌やビフィズス菌が腸の中で作り出す健康や美容に有益だといわれる物質に着目！その物質をカラダの外で作り、多くの方に届けることを目的に日々研究を重ねています。

「おなかの中から健康に！」は私たちの願い。この機会にぜひ、腸内環境について考えてみてくださいね！



乳酸菌 (にゅうさんきん) まめ知識

どうして乳酸菌が体にいいの？

人は食べ物を食べると胃で細かく消化し、腸などで栄養成分や水分を吸収します。腸のなかには大きくわけて 3 つの菌のグループが日々、食事とった栄養素を使い、健康の基本を作っています。

3 つの菌グループは、からだを元気にする物質をつくる菌「善玉菌 (ぜんだまきん)」、からだの調子を悪くする(オナラがくさいなど)物質をつくる「悪玉菌 (あくだまきん)」、どちらにも変われる(どちらも手助けする)「日和見菌 (ひよみりきん)」と呼ばれます。

健康な人は悪玉菌よりも善玉菌が多く腸にいたることがわかっています。善玉菌がよろこんで活動するためには腸の中を弱酸性にすることが一番。弱酸性になると悪玉菌たちの活動が遅くなり、善玉菌たちが多くなるのです。

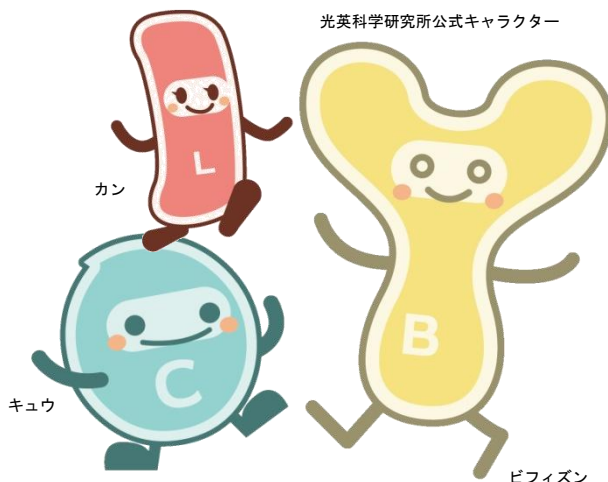
そのために、腸の中にいる善玉菌たちがよろこび食べ物(野菜やフルーツ)や乳酸菌が働いた結果できた食べ物(味噌やチーズ、漬けものなど)を毎日食べて、おなかの中の乳酸菌を増やしましょう。

Facebook「腸内フローラ倶楽部」で、健康や美容に関する情報をお届けしています！



光英科学研究所の公式 Facebook ページ「腸内フローラ倶楽部」では、おなかの中から健康を考える選りすぐりの情報をお届けしています。ぜひ「いいね！」にてご登録ください♪

光英科学研究所公式キャラクター



乳酸菌ってどんな生きもの？

乳酸菌は微生物の一種で、食べ物に含まれる「糖」をエサに、たくさんの「乳酸」を作り出す生きものです(これを「発酵」といいます)。ただ、生きものといっても手や足があるわけではなく、その姿はとても小さく、約 2500 個の乳酸菌が重なって、ようやくお米 1 つぶ程度の大きさです。

世の中には、乳酸菌の「発酵」という性質を利用したいろいろな食べ物があります。おなじみの、味噌、しょうゆ、納豆、漬けもの、チーズ、ヨーグルトなどは代表的な発酵食品。乳酸菌が働いた結果できた食品で、保存性に優れ、栄養価が高く、美容や健康にも良いといわれています。味噌やヨーグルトのように、食品を発酵させておいしくする乳酸菌。小さくて目に見えませんが、自然界や人のからだの中に多く生息しているのです。





発酵食品「味噌」を使った健康レシピ♪
「豚肉と野菜の田舎風なべ」

「フードコーディネータ 林先生の食べものコラム」
光英科学研究所 Web サイトにて2/15スタート!!
<https://koei-science.com/>



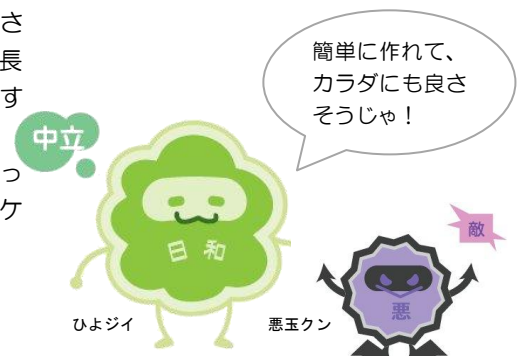
<材料> 4人分

豚ロース肉とんかつ用 2枚
あく抜きこんにゃく 100g
ニンジン 50g
ゴボウ 40g
長ネギ 2/3本
ピーマン 2個
春菊 2本
シイタケ 2枚
エノキ 1/2袋
タケノコ水煮 80g
水 200cc
めんつゆ 大さじ5
味噌 大さじ1
油 大さじ1

<作り方>

- (1) 豚肉は5ミリ幅に切る。ニンジン、ゴボウ、こんにゃく、タケノコは長さ4〜5センチの薄切りにする。ゴボウは薄切りにした後、水にさらす。長ネギ、シイタケはスライス、ピーマンは輪切り、エノキ、春菊は食べやすい長さに切る。
- (2) 鍋に油を引き、豚肉、ゴボウ、ニンジン、こんにゃくを炒める。油が回ったら、水とめんつゆを入れ煮る。あくを取り、具材に火が通ったら、タケノコ、長ネギ、シイタケ、エノキ、ピーマンを加え、更に煮る。
- (3) 全ての具材に火が通ったら味噌を入れ、仕上げに春菊を入れる。

～グラフぐんま 2017年1月号「ひめラボ旬食キッチン」より～



私たちは連携し、みなさまの健康と健やかな毎日を応援します! ~「おなか元気プロジェクト」の仲間たち~

■株式会社光英科学研究所

「乳酸菌生産物質」の製造・販売。健やかな腸内フローラを願う日々研究を重ねる。
〒351-0115 埼玉県和光市新倉 5-1-25
TEL. 048-467-3345
URL. <https://koei-science.com/>

■株式会社アライ

川口から飲食醸造文化発信を通じ、人・街・元気づくりに貢献する「三方良し」企業。
〒332-0012 埼玉県川口市本町 4-1-8 川口センタービル 1F
TEL. 048-227-0711
URL. <http://arainet.jp/>

■マルツ食品株式会社

埼玉産の新鮮な野菜と無添加・乳酸発酵にこだわった漬物の開発・製造・販売を行う。
〒369-0211 埼玉県深谷市岡部 1974-5
TEL. 048-585-3380
URL. <http://www.marutsu-f.co.jp/>

■前田食品株式会社

国産小麦と向き合って70年、こだわりの粉づくりを続けている幸手市の製粉会社。
〒340-0156 埼玉県幸手市南 1-7-25
TEL. 0480-42-1226
URL. <https://maedashokuhin.co.jp/>

■よつ葉スイーツショップ

国産の小麦粉をベースに素材のおいしさを活かしたお菓子を作る川口のお菓子工房。
〒334-0013 埼玉県川口市南鳩ヶ谷 4-16-4
TEL. 090-2486-9871
URL. <http://yotsubasweets.crayonsite.net/>

■高砂製菓株式会社

「製品に尽くし、お客様に尽くす」。心を込めた揚げせんべいの専門メーカー。
〒346-0024 埼玉県久喜市大字北青柳 1337-1
TEL. 0480-23-1652
URL. <http://takasagoseika.co.jp/>

■社会福祉法人ごきげんらいぶ

障害のある人たちが「元気に生き、働き、暮す場を保障する」ことを理念に活動。
〒333-0833 埼玉県川口市大字西新井宿字北田 1159 番 1
TEL. 048-290-3000
URL. <http://www.gokigenraibu.jp/>

■和食アドバイザー検定協会

食の文化や歴史を学び、技術を習得。「和食」の魅力を多くの人に伝える人材を育成。
〒371-0805 群馬県前橋市南町 2-31-1
TEL. 027-221-1331
URL. <http://www.j-ken.jp/washoku/>