



味噌や醤油に代表されるように、日本の調味料のすぐれている点のひとつが、発酵食品であること。

そして、発酵食品こそ、腸管免疫をつかさどる、重要な食品です。しかも、簡単に食卓に並べることでできるものがほとんどです。いま話題の塩こうじメニューも加えて、食卓に並べましょう。

ただし、と、教授からは、「塩こうじは、塩分の摂り過ぎにならないよう、あく

免疫力を高める 発酵食品をもつと! 塩こうじも、おすすめの食品。



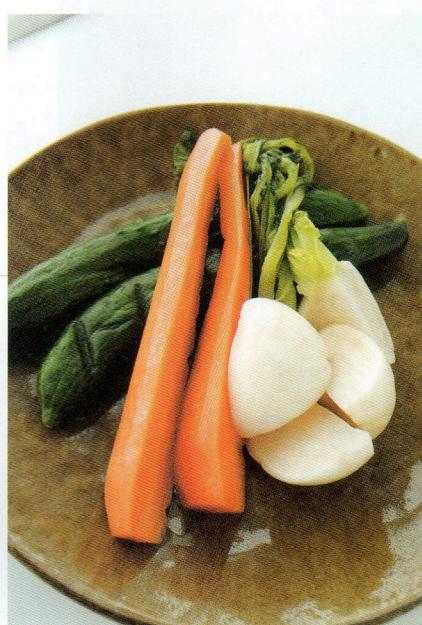
塩こうじは いろいろ使える調味料。 野菜炒めにも。

炒めているときに、塩の代わりに塩こうじを。ただし、ほんの少し。あとは何も加えず。やがて慣れたら、いろいろ。試してみてください。



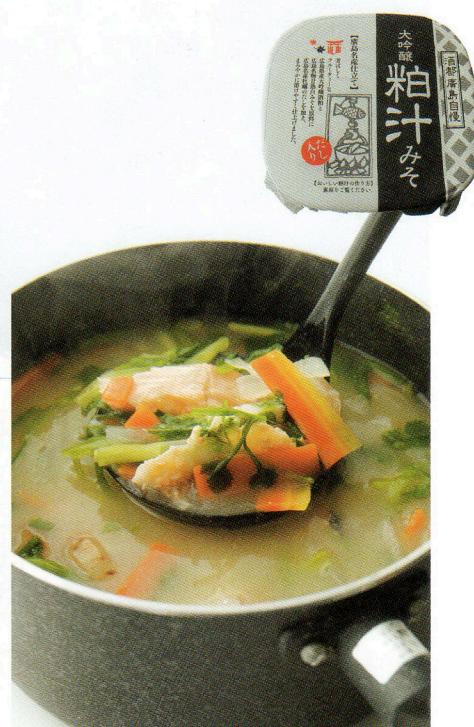
ヨーグルトに果物 定番になりました。

ヨーグルトも毎日、食べたいもの。何を加えるか、オリジナルを考えてください。ここでは、果物でスタンダードに。



糠漬けも 発酵食品

本格的にやろうとすると、何ごとも頓挫するもの。ビニールパック入りの糠床セットを見つけてきてつくりました。



あらためて 毎日、味噌汁

編集部が試してみたのは、発酵力を強化できるのではと、粕入り味噌。鮭と野菜の具で、万全の長寿汁の完成です。