

大自然生活館は身体に良い**自然発酵食品**が得意分野です！

自然発酵食品と健康

食材を発酵させると栄養価が高まるだけでなく、保存性の向上も高まります。発酵食品に含まれる善玉菌（身体によい働きをする）は食材を腐敗させる悪玉菌の働きを封じ込める働きがあります。また、発酵食品自体に含まれる成分に殺菌作用があるため、保存性の向上につながります。善玉菌の働きにより、腸内環境が正常化され、体内に不要なものの排出がスムーズになります。

日本古来の自然発酵食品 **麹**

「麹」とは日本古来からある伝統食品であり、日本人には馴染み深い味噌や醤油、漬物をつくるうえで麹は欠かせません。麹菌は日本の風土に適している、日本独特の有用微生物（人や動物、環境に無害で有益な働きをする）です。でんぷんをブドウ糖に分解するアミラーゼ、タンパク質をアミノ酸に分解するプロテアーゼ、脂肪を分解するリパーゼなど様々な消化酵素を豊富に含んでいるのが麹菌です。健康な体をつくるには食べ物だけでなく、腸内にある細菌が大きくかかわっています。日本人の腸の長さは外国人の約1.3～1.5倍だと言われており、そのため体外へ不要なものを排出するのに時間がかかります。消化・吸収力を高める麹を取り、腸内環境を整えることが健康な体づくりにつながります。

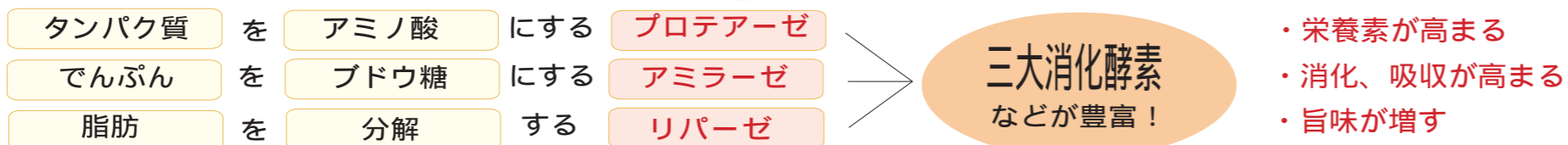
大自然生活館に自然発酵食品

発酵茶、半発酵茶
天然酵母パン
麹食品

麦 と **麹菌**

麹... 麦や米などの穀物と麹菌を合わせ、
麹菌を繁殖させたもの
麹菌... 麹をつくる時に使われる細菌

麹菌の効果



栄養素を効率的に摂取...健康維持、体力増進
体の機能正常化...若々しく元気に！
旨味が増す...少ない調味料でおいしくなる
(塩分、糖分を抑えられる)

毎日の食生活に麹をプラス！料理が美味しくなるだけでなく、体内環境を整え、健康で若々しい体づくり！

麹商品ができるまで

麹調味

麹 + 水 + 調味を合わせ、一週間発酵

麹ジャム

麹 + 水を合わせ、一週間発酵

麹ドレッシング

麹 + 水 + 酢を合わせ、一週間発酵

ジャムの具材を合わせ、発酵

充填

大自然生活館の麹商品

麹調味 麹ドレッシング 麹ジャム

麹料理を食卓に！

普段の食事で麹を積極的に摂ることで、腸内環境が整えられます。腸が健康になると身体のバランスも良くなります。お腹回りがスッキリし、血液の循環も改善され、美肌効果もあります。麹を食べて腸から健康な身体づくりをはじめませんか？