

エフアイNEWS < シリーズトコトン59 >



愛知県豊川市  
(イチビキ(株)/第一工場)

## 『蔵華乳酸菌』

味噌由来の和菌  
くらはな

トコトン 求める。

<訪問者>  
代表取締役 塩谷 知明  
企画開発部 松久千咲音



みそソムリエの中谷さん

みそから乳酸菌が生まれ  
た理由とは？  
日本人の健康を支えて  
きた一つとして「和  
食」があります。20  
13年2月に「和食」  
はユネスコ世界無形文  
化遺産に登録され、世  
界的にもますます注目  
されるようになりまし  
た。和食の基本は『一  
汁三菜+発酵食品』。  
日本古来より食されて  
いる代表的な発酵食品  
の一つに「みそ」があ  
ります。1g中に1  
〜2億個の乳酸菌が含  
まれている「みそ」に  
菌活素材として目をつ  
けたのが、今回訪問さ  
せていただきました、  
愛知県名古屋市にある  
老舗みそ・しょうゆメ

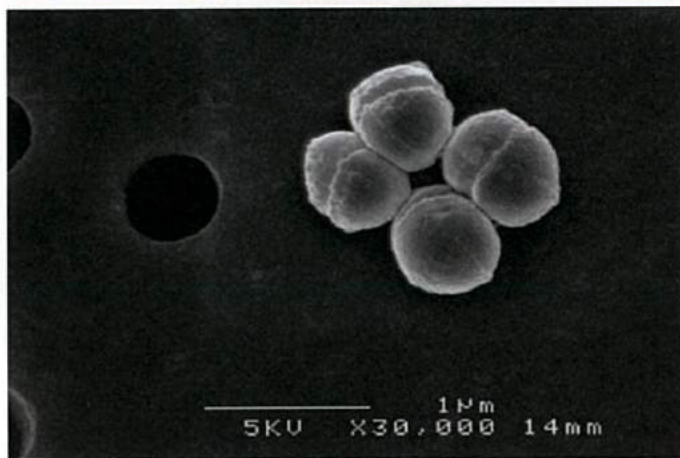
## 老舗味噌・醤油製造メーカーが開発した 蔵付き乳酸菌

メーカーであるイチ  
ビキ株式会社です。  
イチビキ(株)が、社  
外の研究機関と共  
同研究を行い『蔵  
華乳酸菌 LTK-  
1』が誕生しまし  
た。



丈三桶(じょうさんおけ)  
桶底の直径が1丈3尺(約3.9m)  
高さ1丈3尺(約3.9m)、容量約  
50tの日本最大級の仕込桶です。  
一度に大量に仕込むことにより、  
品質を均一化し、ロスを減少さ  
せることが目的であったと言わ  
れています。





●**蔵華乳酸菌 LTK-1**  
非常に小さな乳酸菌（直径0.4～0.5 μm）のため、腸で吸収されやすいと考えられています。また1gあたり4兆個の乳酸菌を含み少量でたくさんさんの乳酸菌を摂れるという特徴があります。みそ由来の植物性乳酸菌のため、食経験が豊富で安心（千年以上）であり、ヒトの常在菌ではないため免疫刺激が良いと推測されます。また、殺菌乳酸菌のため、腸まで届き安定した効果が期待されます。2018年にヒトでの安全性試験、2019年にヒトでの有効性試験を行う予定になっており、今後ますます注目される原料になっていくでしょう。

【名前の由来】  
蔵に住む華のような乳酸菌のため、「蔵華」と名づけられました。  
●**乳酸菌は生きていた方がいい？**  
乳酸菌とは、ヨーグルトやチーズ、しょうゆ、漬物など様々な発酵食品に含まれています。今回ご紹介するみそにも実は乳酸菌が含まれています。そして、食品によって使われる乳酸菌の種類は様々です。乳酸菌の作用としまして、生菌・死菌の違いをご紹介します。生菌は、生きて腸まで届き、少量の摂取でも腸内で増えるため効果が期待できます。ただし、腸に届くまでに胃酸で菌が死滅する可能性があり、効果が不安定になります。一方で死菌は、腸内で増えないため摂取量は多くなりますが、腸まで必ず届き安定した効果が期待できます。また、死菌はバイオジェニックスに属します。バイオジェニックスとはプロバイオティクスの進化した形で、腸内フローラの介することなく、直接生体に作用し、免疫賦活、整腸作用などの生体調節、疾病予防・回復などに働く食品成分を言います。LTK-1は死菌であるため、バイオジェニックスの効果が期待できます。

待できます。ただし、腸に届くまでに胃酸で菌が死滅する可能性があり、効果が不安定になります。一方で死菌は、腸内で増えないため摂取量は多くなりますが、腸まで必ず届き安定した効果が期待できます。また、死菌はバイオジェニックスに属します。バイオジェニックスとはプロバイオティクスの進化した形で、腸内フローラの介することなく、直接生体に作用し、免疫賦活、整腸作用などの生体調節、疾病予防・回復などに働く食品成分を言います。LTK-1は死菌であるため、バイオジェニックスの効果が期待できます。

## おいしさスマイル イチビキ株式会社

# イチビキ

イチビキ(株)は、1772年からみそ、たまりしょうゆの醸造を始め、2018年で創業246年目を迎えます。主にみそ・たまりしょうゆの技術を応用して様々な調味料類、食品類の開発を行っています。創業当時はみそ・たまりを主力商品に「大津屋」

の名で親しまれていました。明治から大正にかけて原料の買い付けにも妥協を許さず良品だけを選んでおり、良品の目印として、荷印に「一」を書いたのがきっかけで「一引き（いちびき）」と呼ばれるようになりました。

イチビキ株式会社 〒456-0018  
名古屋市熱田区新尾頭一丁目11番6号

こだわりの製法で作った超高級みそ  
通販・ルート限定の豆味噌「極（きわみ）」  
みそソムリエ協会認定の「みそソムリエ」の資格を持つ、イチビキ(株)の中谷さんが、デザインから配合まですべてを手掛けて出来上がったみそが「極」です。独自製法により、本来の豆の旨みをギュッと濃縮しているの、従来の豆みそに比べ、より強い旨み・風味豊かな香りに仕上がっています。開発者の熱い思いが込められている「極」を是非お試しください。



なんと!! 1,200円/500g

肌荒れも花粉症の一種!?

季節変わりにやってくる肌トラブル「花粉皮膚炎」

だんだん暖かくなり外出の機会も増えるこの季節、気になるのは今や国民病ともいわれている「花粉症」。症状としては、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどがよく知られていますが、実は肌荒れによる肌の赤みやかゆみといった症状もそのひとつだということは意外と知られていません。それは花粉皮膚炎と呼ばれ、肌の乾燥やほのかな赤み、チリチリとくすぐったいようなかゆみが主な症状。ジクジクしたような重い症状はなく、上まぶた、頬骨、あご、首など、露出が多い部分に発症しやすいのが特徴です。花粉皮膚炎は肌のバリア機能が低下し、乾燥している皮膚に花粉やアレルゲンが侵入しやすくなり炎症が起きる症状です。花粉から皮膚を守る予防策は、花粉を肌に直接ふれさせないようにすることはもちろん、腸内環境を整えることも有効です。腸は消化・吸収器官であると同時に、体の中で最も大きな免疫器官でもあります。積極的に日常の食事に腸内環境を整える食材を取り入れ、アレルギー症状の緩和につなげましょう。

<腸内環境を整える食べ物>

- ・乳酸菌 ヨーグルト、漬物など
- ・発酵食品 納豆、ヨーグルト、チーズなど
- ・食物繊維 海藻、根菜類など
- ・緑黄色野菜 ニンジン、ホウレンソウなど



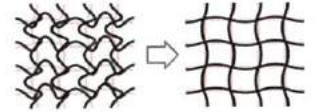
ストレッチより効果的！腰痛や肩こりを改善する

「筋膜リリース」

もともとは、リハビリや治療の方法のひとつとして、専門家の間で取り入れられていたという「筋膜リリース」。よくある腰痛や肩こりは、「筋膜の萎縮やねじれ」が主な原因。これらをリリース＝押しおせば改善するようです。

【筋膜とは?】

筋肉は筋繊維の束となっており、この筋繊維1本1本を包むのが筋膜です。筋膜の萎縮やねじれがコリや痛みを招く原因となります。このコリや痛みの原因となる部分を「トリガーポイント」といいます。



【リリース方法】

①自力で行う方法

腕を伸ばして椅子に座った状態でお尻と座面が離れず、手足を同時にさまざまな方向へ90秒ずつ伸ばす。

②ツールを使って行う方法

専用のローラーを使って行う方法。

トリガーポイントとなっている部分がローラーに当たると特に痛くなるため、ゆっくりと伸ばすことが大切。



いままでストレッチでは効果がなかった方も、筋膜リリースをすることで、長年の辛い悩みとさよならできるかもしれません。ぜひお試しください！

オリンピック選手を支えた食とは

アスリート達の「スポーツ時の栄養補給事情」

平昌オリンピックを戦い抜き、華々しい成績を残した日本代表選手たち。今大会でもメダル獲得を支えた選手たちの食生活が話題となりましたね。そんな食にスポットを当ててご紹介します。

酸素リキッド「WOX」

フィギュアスケーターの羽生結弦選手が愛飲していることで話題の高濃度酸素水。特殊製法で作られ、イメージは「水分子で酸素分子をくるむ」。これにより消化器官から水と一緒に吸収されるようになり、肺呼吸とは違うルートで体内に酸素を補給します。WOXの酸素は溶解型酸素として血液や体液に乗って体中すみずみまで行き渡り、酸素の届きにくい末端の細胞まで到達して生命エネルギーを創る材料となります。



もぐもぐタイムで話題沸騰

の絶品チーズケーキ

北海道銘菓

「赤いサイロ」

カーリング女子の日本代表、LS北見選手が試合の合間に食べていた、地元北海道北見市の銘菓「赤い

サイロ」が一躍注目を集めています。老舗菓子店「清月」で発売以来、人気NO1商品として支持されているこのチーズケーキは、北海道産の牛乳、バター、小麦、練乳、卵を使用した北の大地の恵みがつまった一品です。

一方、男子の選手たちはゼリー飲料「アミノバイタル」や「とらや」の小型羊羹などを食べていました。どちらも手早くエネルギーと糖分を摂取できる理にかなった補給食で、特に羊羹は日本らしくて良いですね。



アミノバイタルアミノショット（味の素）

「アミノバイタル」ゼリーシリーズの中でも最小容量の43gで、サイクルジャージのバックポケットに入れても全くかさばらない。容器は開封しても口部が切り離されないタイプで、ゴミが増えないのもポイント。

