

植物性乳酸菌がケタ違いに多い！腸から若返る！

手作り

医師推奨の

# 豆乳ヨーグルト

便秘・おならの悩み一掃、  
美肌に変身、  
うつ・アレルギーも軽快！



Handmade  
Soymilk Yoghurt

米のとぎ汁から手作りする植物性乳酸菌をご存じですか？この乳酸菌と豆乳を混ぜると、乳酸菌数が爆発的に増えて「豆乳ヨーグルト」ができるのです。腸から体と心を整えてくれる、抜群の美容・健康効果は、医師のお墨付き！ぜひお試しください。

イラスト／Studio CUBE.

写真／丑山直樹(p103～p109)、下曾山弓子(p114～p115)、加藤しのぶ(p117～p118)

# 地球環境を守る微生物！ その恩恵から生まれた 手作り「豆乳ヨーグルト」が話題



医師 瀬田仁一

は、牛乳ではなく、豆乳を使います。  
また、ヨーグルトを発酵させるための「種菌」を手に入れなければならぬ従来のものとは異なり、種菌となる乳酸菌から手作りできるという点が大きく違います。

「乳酸菌を自分で作れるの？」と驚かれるかもしれません、実は家にあるものだけで、誰でも簡単に作れます。材料は、本来は捨ててしまう米のとぎ汁と黒砂糖、そして塩です。

たった3つの材料で作ることの「米のとぎ汁乳酸菌」は、強力な健康効果を持ち、インターネットでも大きな話題となっています。作り方もとても簡単です。作り方は106ページから詳しく紹介しますので、そちらをご参考ください。

米のとぎ汁で乳酸菌が作れるのは、米に付着している乳酸菌がとぎ汁に溶け出しているからです。この乳酸菌が黒砂糖を養分として発酵

し、新たな乳酸菌を生成します。さらに、次のステップの豆乳と混ぜて発酵させる過程で、爆発的に乳酸菌の数が増えます。

豆乳ヨーグルトは、私はもちろん、いつしょに自然療法について学んでいる人たちの多くが実践していますが、便通や体調がよくなつたという人がおおぜいいます。豆乳ヨーグルトに含まれる大量の乳酸菌が、腸内環境を改善してくれるからです。

## アレルギーの改善や老化予防にも有効

腸内には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌という3つの腸内細菌のグループが存在します。皆さんご存じのとおり、乳酸菌は代表的な善玉菌の一種です。善玉菌は人間に有用な働きをする菌。細胞を傷つけて老化させない活性酸素から体を守る強い抗酸化酵素を、善玉菌は持っています。

つまり、豆乳ヨーグルトで善玉菌が優勢になると、腸内の免疫細胞も

米のとぎ汁から  
乳酸菌を手作りできる

一時期、大ブームとなつた手作りヨーグルト。「ヨーグルトのこ」や「ケフィアヨーグルト」という名前で親しまれ、その手軽さと経済性であつと、いう間に全国的に広まりました。

今回紹介する「豆乳ヨーグルト」

し、新たな乳酸菌を生成します。さらには、次のステップの豆乳と混ぜて発酵させる過程で、爆発的に乳酸菌の数が増えます。

豆乳ヨーグルトは、生きたまま乳酸菌を腸へと届けることで、腸内環境を善玉菌優勢にしてくれます。また、ガン化した細胞をやつつけたり、ウイルスの侵入を防いだりする機能を免疫機能といいますが、免疫機能の70%は、腸内の免疫細胞が担つていることがわかつています。

さらに、ガン細胞など体に有害な物質を食べる免疫細胞をマクロファージといいますが、米のとぎ汁乳酸菌は、このマクロファージを劇的に増加させると考えられています。つまり、豆乳ヨーグルトで善玉菌

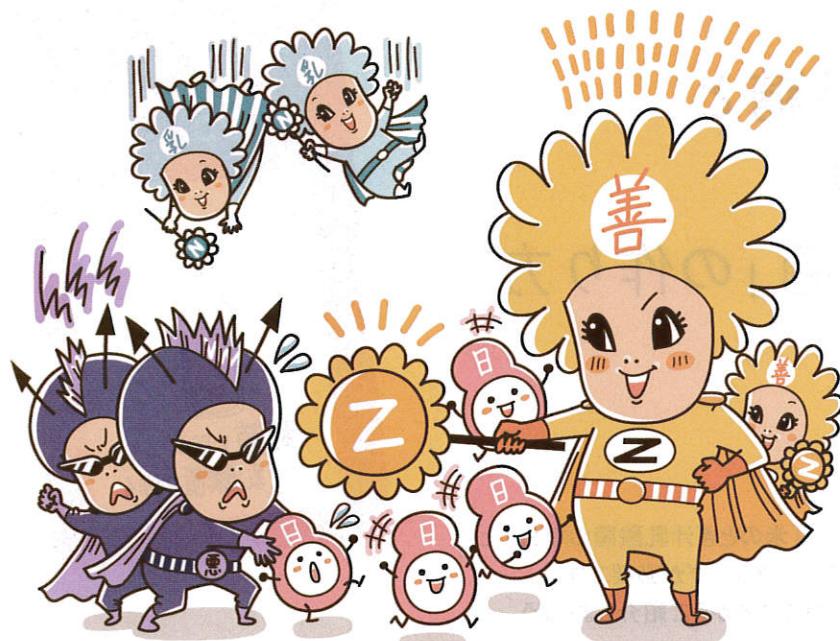
## 豆乳ヨーグルトを作るのは……！

Step  
「米のとぎ汁  
乳酸菌」を作る。

1

↓  
Step  
できた乳酸菌と  
豆乳を混ぜて、  
「豆乳ヨーグルト」  
が完成。

2



豆乳ヨーグルトに豊富に含まれる乳酸菌は善玉菌の代表選手。善玉菌が増えると日和見菌はいっせいに善玉菌の味方につく。善玉優勢の腸は、健康維持に不可欠!



せた よしかず 1962年、熊本大学医学部卒業。医学博士。1968年、麻生飯塚病院泌尿器科医長。栄光病院医長、MOA福岡浄院診療所長を経て、生命自然農法、水、竹炭、宇宙エネルギーの研究の傍ら、カウンセリング、生体エネルギー療法（ヒーリング）を行っている。また、自産自給を基本とし、精神性を高めるための瞑想が日課。地球環境や汚染を防ぐ目的で、水の浄化、山の竹林の処理を行う。竹炭焼きを利用して炭を山や河川へ撒くなど、環境の浄化にも取り組んでいる。

もちろん、雑菌の混入や温度の管理など、環境的な問題も大事です。ですが、もっと大事なのは、微生物が私たちと共生関係にあるということを知ることでしょう。

微生物は土、空気、植物、動物、人間の体など至るところに存在し、地球環境を守ってくれています。

日本人は、微生物と密接つながりを持って暮らしてきました。昔ながらの日本家屋では、木の柱や壁に菌が住み着き、家全体が発酵環境とい

増え、血中のマクロファージも増大。その結果、免疫力がアップし、ガン予防や老化予防、アレルギーの改善などに役立つというわけです。

ほかにも、うつ病の人の多くは腸の動きが悪いといわれていますが、そういう人が豆乳ヨーグルトで腸の収縮活動ができるようになると、うつ症状が改善することがあります。

また、乳酸菌による整腸作用や豆乳に含まれるイソフラボンの作用

で、シミ・シワ・肌荒れの改善にも有効です。最近の研究では、腸内に善玉菌が多い人は、太りにくいといふ結果が出ています。ダイエット効果も期待できるというわけです。

さらに、「発酵させる」という過程そのものが持つ効果も見逃せません。発酵によってビタミン類や必須アミノ酸といった重要な栄養素が増えるほか、分子が小さくなつて体内に吸収されやすくなるからです。

米のとき汁乳酸菌も、うまく発酵するとすっぱい香りと酸味がしますが、異臭がしたら腐敗、つまり腐つてしまつたということです。この発酵と腐敗を分けるものはなんでしょうか？

もちろん、雑菌の混入や温度の管理など、環境的な問題も大事です。ですが、もっと大事なのは、微生物が私たちと共生関係にあるということを知ることでしょう。

微生物は土、空気、植物、動物、人間の体など至るところに存在し、地球環境を守ってくれています。

前述した腸内細菌は、イライラなどストレスがかかると一気に悪玉菌が増え、逆に楽しく生活していると、善玉菌が増えることがわかっています。このように考えると、いかに私たちの心や言葉が、微生物に影響をおよぼしているかがわかります。

豆乳ヨーグルトが上手に作れるかどうかは、あなたと乳酸菌がすばらしい共生関係を作れるかどうかといふことかもしれません。ぜひ、おいしい豆乳ヨーグルトを作つてください。

## 微生物との共生で生きてきた日本人

発酵とは、乳酸菌のような微生物が、有機物を分解して新しい物質を生成する作用のことです。実に不思議なメカニズムです。もつと不思議なのは、同じメカニズムで腐敗も起こるということでしょう。ヨーグルトや納豆のように人間に有用な物質が生成されれば発酵ですが、カビや食中毒の原因となるような有害な物質ができれば腐敗です。

日本人の健康を守り、心に安定をもたらしてきました。私たちは、微生物の恩恵を知らず知らずのうちに受け取つてきたのです。

そう考えると、微生物には感謝せずにはいられません。この感謝の気持ちは、実は発酵においてたいせつな役割を果たします。微生物ほど、人の心が影響するものはないからです。昔ながらの酒造りでは、お酒を仕込むときに「仕込み歌」を歌いました。楽しい歌とともに醸造された微生物は、やがておいしい酒を作り出します。

前述した腸内細菌は、イライラなどストレスがかかると一気に悪玉菌が増え、逆に楽しく生活していると、善玉菌が増えることがわかっています。このように考えると、いかに私たちの心や言葉が、微生物に影響をおよぼしているかがわかります。

豆乳ヨーグルトが上手に作れるかどうかは、あなたと乳酸菌がすばらしい共生関係を作れるかどうかといふことかもしれません。ぜひ、おいしく豆乳ヨーグルトを作つてください。

# 米のとぎ汁に黒砂糖と 塩を溶かすだけ！ 「米のとぎ汁乳酸菌」の作り方



監修／医師 瀬田仁一



「豆乳ヨーグルト」を作るには、「種菌」となる「米のとぎ汁乳酸菌の準備」と「豆乳に、できた乳酸菌を混ぜる」という、2つのステップが必要です。まずは、豆乳をヨーグルトにするための種菌の作り方からご紹介しましょう。



## 材料 (2ℓのペットボトル1本分の米のとぎ汁乳酸菌)

2ℓのミネラルウォーターのペットボトル	1本
米（玄米または白米）	1合
黒砂糖	小さじ1
塩（自然塩）	小さじ1

## 用意するもの

※必ず清潔なものを使用する

- ・ザル
- ・ボウル（ザルが入る大きさ）
- ・じょうご
- ・茶こし

## 作り方

3



そのまま5分放置する

2



左回りに軽くかき混ぜる。手は石けんで洗っておくこと

1



清潔なボウルに置いたザルに米を入れて、ペットボトルの水をひたひたまで注ぐ。  
※水が余ったらペットボトルは空にしておく。写真の米は玄米なので茶色い

6



黒砂糖と塩を入れる  
※折った紙をペットボトルの口に当てる  
と、入れやすい

5



④のとぎ汁を清潔なじょうごで①で空にした  
ペットボトルに移す  
※ペットボトルの7分目くらいを目安にする

4



ザルごと米を水から取り出す

9



2~3日すると、ペットボトルが膨れ始める。夏場は3~4日、冬場は1週間ほどそのまま置くと、さわやかな薄茶色の乳酸菌の液体(種菌)になる。

ペットボトルのふたを開けたときに、シュッという音がして、酸っぱいにおいがしたら出来上がり。それは「お待たせしました。できましたよ♪」というメッセージ

※鼻につくような腐敗臭がしたら失敗。  
必ず最初から作り直す

8



ペットボトルのふたを少し緩め、電気製品から離れた場所(直射日光の当たらないところ)に置く。ふたをしっかりと締めると、発酵が進んだ際に破裂することがあるので要注意

※黒砂糖と塩が溶けるように、毎日ペットボトルを軽く振る

7



ペットボトルにふたをして、軽く振る

10



⑨を清潔な茶こしでこして、消毒したふたつきの容器、あるいはペットボトルに入れ、冷蔵庫で保管する

※保存の目安は半年ほど。使用するたびに、見た目、においを確認する

### 【注意点】



### 衛生管理にはじゅうぶん注意!

- ・石けんで手を洗う。
- ・手荒れや傷があるときは使い捨てビニール手袋を使用
- ・器具や容器は丁寧に洗い、熱湯か消毒用アルコールで消毒する
- ・完成した乳酸菌の容器のふたを触るときは、清潔な手で！

豆乳  
ヨーグルトの  
作り方  
Step 2



# 米のとぎ汁乳酸菌と 豆乳を混ぜるだけ！ 簡単「豆乳ヨーグルト」の作り方



監修／医師 瀬田仁一

いよいよ、「豆乳ヨーグルト」を作ります。  
前ページでできた乳酸菌を豆乳に入れるだけ。  
左ページのコツも参考に、ぜひおいしい豆乳ヨーグルトを作ってみてください。



## 材料 (300mlくらいの容器 1つ分の豆乳ヨーグルト)

米のとぎ汁乳酸菌 —————— 25ml～50ml程度  
※詳しくは、左ページの「おいしくいただくコツ」をご覧ください。

豆乳（無調整。なるべく新鮮なもの）————— 200ml

## 用意するもの ※必ず清潔なものを使用する

- ・保存瓶またはふたつき容器
- ・スプーン（かき混ぜられるもの）

## 作り方

3



ふたをしてそのまま室温で半日～3日ほど、ヨーグルト状に固まるまで置いて出来上がり

2



清潔なスプーンで左回りに9回、右に1回かき混ぜる

1



清潔な保存瓶またはふたつき容器に、米のとぎ汁乳酸菌を入れ、そこに豆乳を注ぐ

※見た目でカビがないか、異臭がないか、ひと口食べて変な味がないか確認



## 豆乳ヨーグルトを おいしくいただくコツ

豆乳ヨーグルトは、気温などにより発酵のスピードや出来上がりに差が出ます。例えば、気温が20℃以上なら、室温で半日～3日ほどで全体が凝固してヨーグルトになります。

以下を参考に、楽しく上手に作ってみてください。

### 豆乳ヨーグルトを作るときに気をつける、3つの条件

#### 気温

真夏と真冬など、気温が極端なときは、発酵が早く進みすぎたり、逆になかなか進まなかったりします。特に今の時期は、すぐに発酵が進んでしまうので注意が必要です。



#### 室温

夏場は常温だと発酵が早く、クーラーが効いた部屋では遅い。



\*ヨーグルトメーカーを使うと失敗が少なく、固めに出来上がります。温度設定が可能であれば、40℃で7時間前後で完成。

\*冬場はこたつに入れたりホットカーペットの上に置いたりすると、3～7日で固まります。

#### 種菌

できたての種菌は勢いがあるので豆乳が急速に固まり、冷蔵庫に入っていたものは遅い。熟成した種菌は固まり方が安定しています。



### 豆乳ヨーグルトの食べ方

見た目やにおい、味を確認し初めは少量から食べ始めてください。味と、おなかの様子をみながら、少しづつ食べる量を増やします。一度に吃るのは、多くても豆乳200mlで作った量としましょう。オリゴ糖などをかけても、おいしくいただけます。

#### 豆乳ヨーグルトを種菌にしても可

食べて量が減ったヨーグルトに、新しい豆乳を足して同様に置くと固まり、しばらくは味わえます。固まりにくくなったら、また初めから、米のとぎ汁乳酸菌と豆乳で作りましょう。

豆乳ヨーグルトを毎日食べている、体験者の青井夕美さん（青井さんの体験談は117ページ）

#### 【失敗例】

夏場に、できたての米のとぎ汁乳酸菌50mlを使用し作った豆乳ヨーグルトの一例。発酵が進みすぎて、分離している。腐敗しているわけではないが、おいしくない。



## 【 Q & A 】

監修／医師 濑田仁一



白米より玄米のほうがいいのは、なぜですか？

A 乳酸発酵させるには、ぬかを多く含む玄米を用いるのがベストです。白米でも作れます、精米して1週間もたつと酸化が始まってしまうため、古くなった白米では発酵がうまくいかないことがあります。玄米で作る際も、できるだけ新しい米を使うとよいでしょう。



種菌(米のとぎ汁乳酸菌)がうまくできているかどうかわかりません。

A 米のとぎ汁乳酸菌は、夏場は2~3日で発酵が進み完成します。毎日、観察しているとペットボトルが膨らんでくるのがわかります。ふたを開けたとき、プシャーという音がすれば、発酵が進んでいる合図。衛生管理にはじゅうぶん注意。



ふたから雑菌が入り  
カビが生えた種菌の失敗作



豆乳ヨーグルトを食べて下痢をすることありますか？

A 豆乳ヨーグルトは、腸の中の乳酸菌を増やし、整腸作用を促します。しかし、どんな食品も合う人、合わない人はいます。食べておなかがゴロゴロするなどの症状が出た場合は、食べるのを控えましょう。



子どもやお年寄りが食べてもだいじょうぶですか？

A どなたが食べてもOKです。豆乳を飲むとおなかがゴロゴロするけれど、豆乳ヨーグルトなら食べられるというかたもいます。ただし、大豆アレルギーのあるかたは主治医と相談してください。

## 上手に作る方法や食べ方の注意点、疑問点にお答えします！

ここで紹介した「米のとぎ汁乳酸菌」、「豆乳ヨーグルト」について、よくある質問にお答えします。



米のとぎ汁乳酸菌、豆乳ヨーグルトを作るときの注意点はありますか？

A 米のとぎ汁乳酸菌も豆乳ヨーグルトも、基本は料理を作るときと同じだと考えてください。手を清潔にし、使う器具や容器は丁寧に洗い乾燥させます。できれば容器は熱湯で消毒をするとなおいで。衛生管理にはじゅうぶん注意してください。

完成した米のとぎ汁乳酸菌は、必ずふたをして冷蔵庫で保管します。使うときは、においをかいでの腐敗臭がしないことを確認してください。うまくできると、さわやかなリンゴジュースのようなにおいがします。

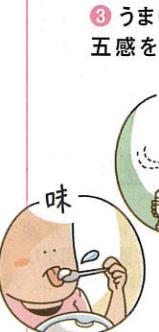
豆乳ヨーグルトは、見た目やにおいを確認する。ひと口食べて味を確認する。このプロセスをしっかり実行してください。



① 石けんで手を洗う。



② 器具と容器は清潔なものを使う。煮沸消毒するとよりよい。



③ うまくできたかどうか、五感を使って確認しよう！

見た目

→カビや雑菌が繁殖していないか。

におい

→異臭がしないか。

味

→変な味がないか。

# 腸内環境が整うと評判！ 「豆乳ヨーグルト」に含まれる 乳酸菌数はケタ違いに多いとわかった



崇城大学薬学部教授 村上光太郎

## 自然界の乳酸菌を うまく利用して発酵

米に付着した乳酸菌からヨーグルトを作る……実は、これはそれほど特別なことではありません。私たちの身の周りには、乳酸菌を始め、酵母菌やイースト菌など、人間にとって有益な菌がたくさん存在しています。それらを利用して発酵を行うのは、昔からの知恵といえるでしょう。

私も、庭に生えている山茱萸(さんしやく)という木の枝を牛乳に入れ、何度か発酵させてヨーグルトを作っています。山茱萸にはよい乳酸菌がついているからで、そのくらい乳酸菌は自然界においてありましたのです。

今回、「ゆほびか」誌上で紹介した「米のとき汁乳酸菌」と「豆乳ヨーグルト」も、自然界の力をうまく利用した食品で、比較的簡単に作れます。ただし、豆乳ヨーグルトに含まれる乳酸菌が、ケタ違いに多いのには私もびっくりしました。

社団法人東京都食品衛生協会東京食品技術研究所に成分分析を依頼したところ、1つめの豆乳ヨーグルトは、なんと1g中に3億5000万个。もう1つは、18億個の乳酸菌があるという結果が出たのです（左ページの「試験検査成績書」を参照）。

大手食品メーカーのヨーグルトの代表選手でも、乳酸菌数は1g当たり1億個程度。豆乳ヨーグルトは、その3～18倍近いことがわかりました。

また、米のとき汁乳酸菌は1mL当たり760万個ですから、豆乳を発酵させる過程で大幅に増えていることがわかります。

また、米のとき汁乳酸菌も豆乳ヨーグルトも、大腸菌、黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌など、食中毒を起すような菌は含まれていませんでした。乳酸菌が多ければ多いほど、有害な菌を駆逐するので、これは当然の結果かもしれません。

この豆乳ヨーグルトを食べて、「便通がよくなつた」「肌の調子がよくなつた」「アレルギーが改善した」という報告が編集部にたくさん寄せられているそうです。この3つの効果は、すべて腸内環境の変化が関係していると考えられます。

健康の基本は、有害な物質や老廃物を汗、尿、便で体の外に出すことです。この3つがきちんと出ていると体調は上向き、出ていないと体調はしだいに悪くなってしまいます。

特に便が「食べた順番に短時間で出していく」ことは重要です。何日も便を腸内に留めておくと、便が腐敗し、有害な物質が次々と生成される

からです。「毎日お通じがあるから大便じょうぶ」という人も、古い便が腸内に残っている場合があります。

腸がきれいになるとアレルギーも改善する

では、どうすれば食べたものが、便として順繕りに排せつされるのでしょうか？ それには、乳酸菌で腸によい刺激を与えることです。

乳酸菌をたくさん摂取すると、その働きによって腸の活動が活発になることがわかっています。まるでところんが押し出されるように、腸が動いて便をどんどん送り出す。古い便がすべて排せつされ、腸の中を洗い流したようにきれいになれば、栄養素も吸収されやすくなります。



むらかみ こうたろう  
1945年、広島県生まれ。徳島大学薬学部を経て、同大学大学院薬学研究科修了。薬学博士。専門は生薬学。2004年4月より、崇城大学薬学部教授。『薬草療法ハンドブック』(法研)、『よく効く民間薬100』(マキノ出版)など、著書多数。



試験検査成績書

乳酸菌数 18億個/g

ご依頼の試験品の試験検査結果は以下のとおりです。

受付日	平成25年7月19日
試験品	豆乳ヨーグルト①
付記事項	
検査内容	微生物検査
備考	

一般社団法人東京都食品衛生協会  
東京 食品技術研究所  
〒175-0033 東京都豊島区巣鴨3-19-10  
原生 労働 环境 保健 安全 協会  
ISO 9001認証取得 (試験検査部)

食第C01140-1号  
平成25年7月23日

試験検査結果		
検査項目	検査結果	検査方法
大腸菌	陰性	EC培地発酵管法
黄色ブドウ球菌	陰性	斜面加ラクト食塩培地培養法
サルモネラ	陰性	増殖培養法
乳酸菌	1,800,000,000/g	BCP加ブドウ糖オキシ素天培地・72時間培養

食第C01140-2号  
平成25年7月23日

試験検査結果		
検査項目	検査結果	検査方法
大腸菌	陰性	EC培地発酵管法
黄色ブドウ球菌	陰性	斜面加ラクト食塩培地培養法
サルモネラ	陰性	増殖培養法
乳酸菌	350,000,000/g	BCP加ブドウ糖オキシ素天培地・72時間培養

試験検査成績書

乳酸菌数 3億5000万個/g

ご依頼の試験品の試験検査結果は以下のとおりです。

受付日	平成25年7月19日
試験品	豆乳ヨーグルト②
付記事項	
検査内容	微生物検査
備考	

一般社団法人東京都食品衛生協会  
東京 食品技術研究所  
〒175-0033 東京都豊島区巣鴨3-19-10  
原生 労働 环境 保健 安全 協会  
ISO 9001認証取得 (試験検査部)

食第C01140-2号  
平成25年7月23日

## 豆乳ヨーグルトの乳酸菌数などの検査結果

豆乳ヨーグルトでアレルギー症状が改善したというかたが多いのは、お通じがよくなることで、ミネラルが体内に取り入れられるようになつたことも大きな要因でしよう。また、「豆乳ヨーグルトを顔に塗つたら、肌がツルツルになつた」というかたもいます。これは乳酸菌が肌の雑菌を殺し、消毒してくれたから。ただし、つけっぱなしにするのではなく、2~3分で洗い流したほうがよいでしょう。乳酸菌だけでなく、いろいろな菌が住みついてこそ、皮膚は健康な状態に保たれるからです。

豆乳ヨーグルトは新しいお米で作るたびに、違う乳酸菌が生まれてきます。身の周りの菌と触れ合うためにも、自然界の乳酸菌で作る豆乳ヨーグルトはお勧めだといえるでしょう。

の改善には、ミネラルがカギになると考えています。

私たちの体は、さまざまな菌が共存しているほうが、病氣にかかりにくいといえます。現代人は過度な手洗いなどで有益な菌も除菌してしまいますが、これは明らかに逆効果。

有害な菌が体内に侵入しても、有益な菌がすぐに殺してくれるから私は健康でいられるわけで、それに

は多種多様な菌がバランスよく存在していることが大事なのです。

その点、豆乳ヨーグルトは新しいお米で作るたびに、違う乳酸菌が生まれてきます。身の周りの菌と触れ合うためにも、自然界の乳酸菌で作る豆乳ヨーグルトはお勧めだといえます。

「夏場は乳酸菌もヨーグルトも発酵が早いので、室温に気をつけています。乳酸菌を室内に散布するとコバエがいなくなったり、職場のトイレに撒くとアンモニア臭も消えたりするので、とても用途が幅広いです」(40代・女性)

「最初は発酵が進みすぎたり、逆に全然固まらなかったりと、失敗が続きました。それでも何度も作っているうちに、だんだんとコツがわかり、今ではおいしく見た目もきれいな豆乳ヨーグルトが作れるようになりました」(40代・女性)

ご協力ありがとうございます! 皆さんも、ぜひお試しください!



## 肌がしっとり、便秘・下痢も解消! 読者の声を紹介します

『ゆほびか』編集部では、「手作り豆乳ヨーグルト」を食べたことがあるかた約100名に、アンケート調査を行いました。食べた後の感想として多かったのは、「便通がよくなった」「肌の調子がよくなった」「アレルギー症状が改善した」といったものです。

ここで、皆さんからいただいたコメントの一部を紹介させていただきます。

### ■おなかの調子が整ったケース

「便秘・下痢を繰り返していましたが、どちらも改善しました。またヨーグルトが苦手な家族がいるので、煮物やパスタの具などに混ぜたら味がマイルドになりました」(40代・女性)

「豆乳ヨーグルトで、パックをやってみました! しっとり感がありました」(30代・女性)

※肌につける場合は、必ずパッチテストを行いましょう。

### ■工夫して作ったり食べたりしているケース

「納豆に混ぜると、チーズのようにクリーミーで、ネバネバ感

# 体が喜ぶものを食べたい！ 菌に感謝をしながら作る 私の「豆乳ヨーグルト」



岩田寿美枝さん 51歳 美容室経営 福岡県

食べると胃や腸が温かくなる

体が喜ぶ食べ物をいただき、健康で楽しく生きる。これがすべての人々の思いです。

かくいう私もそんな1人でした。

しかし、40代で体の異変に気づき、あるかたを通して瀬田仁一先生と出会わせていただき、それまでの人生とは180度違った生き方を選択することになりました。私の病名はガンでした。

先生から告知をされないまま、宇宙エネルギー（おかげさまの心）、宇宙の真理、自然療法などたくさんのお話をいただき、一つひとつを実行することになったのです。その中で、自分の強さや弱さに向き合いました。そうして過ごすうち、幼少の頃、祖母がよく言葉にしていました「おかげさま」という生き方を思い出しました。と同時に、ガンも消えてしまったのです。先生との出会いから、7～8年後のことでした。「当時はスキルス性のガンだったのですよ」と先生からは、笑いながら告知されました（笑）。

さて、大病後に知った「豆乳ヨーグルト」は、まさしく喜んでくれる食べ物の1つです。私も作り始めて1年以上になります。

手作りの豆乳ヨーグルトは、食べると胃や腸がポカポカ温かくなるので、食べて腸に届くというのが、実感としてわかります。

東洋医学では、体を温めるもの（陽性）と体を冷やすもの（陰性）と、食品を大きく2つに分けて考えます。大豆は陰性食品ではありますが、発酵させることで陽性に変わり、また植物性なので体を冷やすこともあります。

女性の場合は、特に腸や子宮が温かくなることで体も温まり、体が温まるとき持ちも優しくなるものです。私などは、豆乳ヨーグルトを食べるときワクワクうれしくなります♪

米そのもので種菌を作る方法を紹介

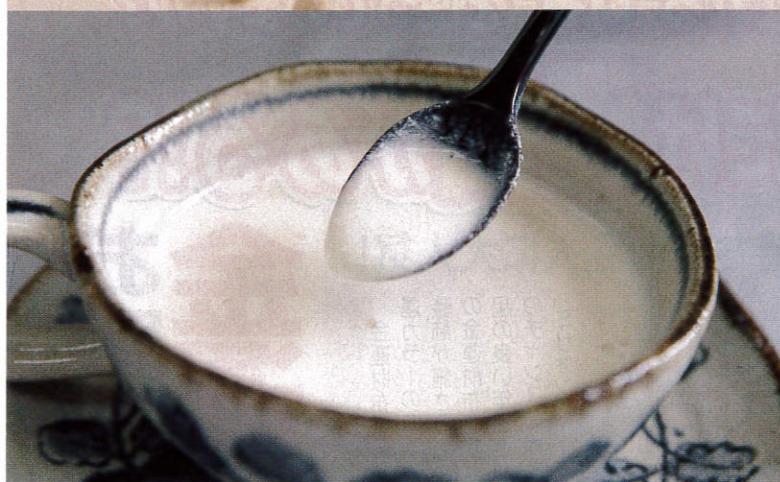
さて、豆乳ヨーグルトを手作りする際、まず、米のとぎ汁で乳酸菌（種菌）を仕込みますが、この種菌の作り方にもいくつかあるようです。

米のとぎ汁乳酸菌の材料は、すべて植物性であり、長期間の保存が可能です。私の経験だと、半年間は室温で保存できました。漬物のようなもので、腐らずにゆっくりと発酵が進みます。

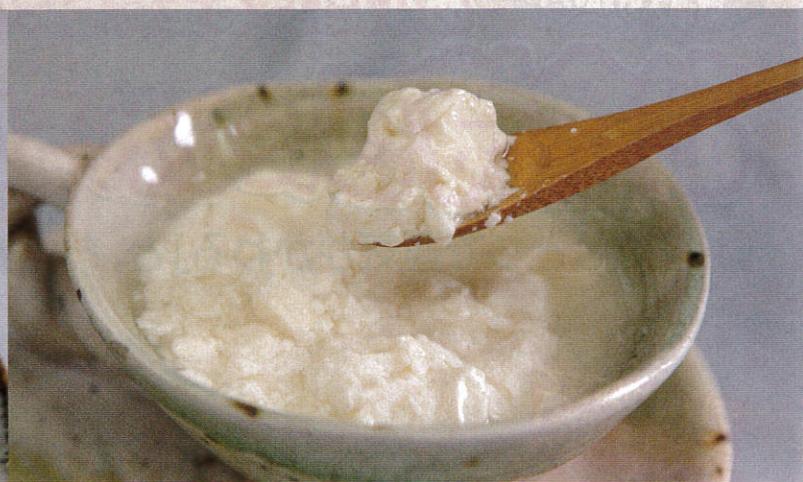
- ①玄米をペットボトルに入れ、少量の水（分量外）を注ぐ。
- ②玄米を振り洗いし、洗った水を捨てる。
- ③黒砂糖は、少量のお湯で溶かしておく。
- ④②に③、塩を入れて、そこにペットボトルの8分目まで水を入れ、軽くふたをする。（注・ふたは少し緩め



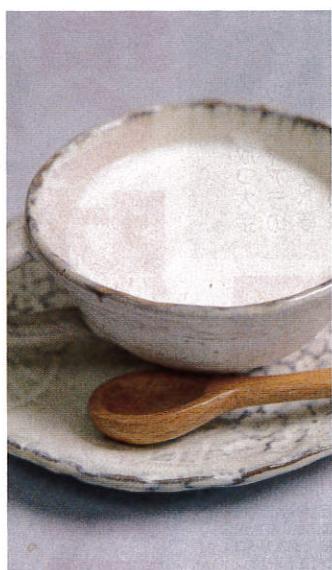
「玄米乳酸菌」の材料。玄米、黒砂糖、塩、そして水を合わせるだけ。中央が完成した乳酸菌入のペットボトル。



冷蔵庫で1週間ほど置いたヨーグルト。固まりがくずれてなめらかな形状に。食べるとすっぱ味があっておいしい



できたての豆乳ヨーグルト！柔らかくて豆腐をくずした感じ。もうちょっと食べたいと思わせる優しい味



豆乳に酒粕を入れて発酵させた「酒粕ヨーグルト」。すっぱくて、食べるとフワッと酒粕の香りがする

「食べるときわくうれしくなります」と岩田さん



うすると力が抜けて体全体の動きもなめらかになり、1つひとつのがきれいになります。

また、豆乳（200ml）と種菌（50ml）を合わせるときは左回りで混ぜてみてください。左回りは、豆乳と種菌が混ざりやすくなり、上品な味わいの豆乳ヨーグルトに仕上がります。ぜひ皆さんも試してみてください。

私はペットボトルを振るとき、優しく、穏やかな気持ちで2～3回上

下さかさまにしています。間違つてもバシヤバシャと振つたりはしません。私たちの見えないところで働いてくれる菌に、感謝の気持ちがあるからです。

コツは、上と下の歯の間に隙き間を作り、体をゆるめて振ること。こ

うして作った米のとき汁乳酸菌は、豆乳ヨーグルトを作るだけでなく、さまざまな使い方ができます。

乳酸菌には雑菌を駆逐する働きがあるので、私は薄めてうがいに使っています。また、ガーゼに含ませ、マスクの下に入れるとカゼやインフルエンザ予防に役立ちます。お風呂に入れると体が芯から温まり、肌もすべすべに！ 子どものあせもや肌荒れの解消にも効果的です。

さて、米のとき汁乳酸菌と豆乳ヨーグルトを私が知ったきっかけは、鹿児島県にあるばんぽこ笑店の飯山一郎氏が発表されたウエブサイトでです。それが「体にいい！」と話題になり、私も作るようになったのですが、おかげさまで体調もよく、健康そのもの。この場を借りて心からお礼を申し上げます。ありがとうございました。

ておく。きつちり締めると破裂することがある)

⑤嬉しくなるような言葉を口ずさみながら、優しく振る。（上の歯と下の歯の間に隙き間を作ると優しく振れる）

⑥常温で1～3日経過し、ペットボトルが膨らんできたら成功。

⑦ガーゼで濾して、ふたつきの保存瓶（ペットボトル可）に移し、夏は冷蔵庫、冬は常温で保管する。

106ページで紹介している基本の作り方と同じで、手間もかからずとても簡単です。ペットボトルが膨れて来て、気泡が出てきたら、発酵完了の合図。発酵した玄米は、ガーゼで濾して取り除いてください。

種菌も発酵が進むと、白い産膜酵母菌（ぼくじん）が膜を張ります。そのままにしても悪いわけではありませんが、発酵が進みすぎると酢になり、豆乳が

できあがりやすくなり、上品な味わいの豆乳ヨーグルトに仕上がります。ぜひ皆さんも試してみてください。

見えないところで働く、菌々に感謝！

私はペットボトルを振るとき、優しく、穏やかな気持ちで2～3回上

下さかさまにしています。間違つてもバシヤバシャと振つたりはしません。私たちの見えないところで働く

てくれる菌に、感謝の気持ちがあるからです。

こうして作った米のとき汁乳酸菌は、豆乳ヨーグルトを作るだけでなく、さまざまな使い方ができます。

乳酸菌には雑菌を駆逐する働きがあるので、私は薄めてうがいに使っています。また、ガーゼに含ませ、マスクの下に入れるとカゼやインフルエンザ予防に役立ちます。お風呂に入れると体が芯から温まり、肌もすべすべに！ 子どものあせもや肌荒れの解消にも効果的です。

固まりにくくなります。濾した後の玄米は、肥料として庭にまいてもよいでしょう。

春から夏場には、冷蔵庫に保管し、早めに使い切ってください。

私はペ

ンチ

# 風邪を引かずに元気な 赤ちゃんを出産！毎日食べて 夫も私も便通がよくなつた！



青井夕美さん 37歳 主婦 東京都

体にいいものを取るため  
妊娠中に実践

私が「豆乳ヨーグルト」を作るようになつたのは、去年の12月のこと。近くのお寺で発酵食品についてのワークショップがあり、甘酒などを作つたのがきっかけでした。

発酵食品のすばらしさを教えてもらつた私は、早速書店で『発酵マニアの天然工房』(きのこ著・三五館)という本を購入。そこに紹介されていたのが、「米のとぎ汁乳酸菌」と「豆乳ヨーグルト」でした。

簡単な材料で作れるし、豆乳ヨーグルトには市販のものと比較にならないほど、大量の生きた乳酸菌が含まれているとのこと。

さらには、「豆乳ヨーグルトを食べることで、ガン細胞をやつつける、マクロファージという細胞が増える」と書いてありました。

当時、私は妊娠中で、「体にいいものはできるだけ実践したい」という気持ちもあり、早速作つてみることにしたのです。

作り方は、いたって簡単。玄米のとぎ汁に、黒砂糖と塩を入れ、軽く振ります。玄米のとぎ汁は白米と違い、あまり白く濁りません。でも、玄米に付着していた乳酸菌が、とぎ

汁の中にたくさん含まれているそうです。

冬だったので、家の中でも温度が高い、お湯を張ったお風呂のふたの上に置きました。そして1日1回、容器を軽く振つて、ふたを開けてガス抜きをしました。

と言つても、米のとぎ汁乳酸菌は冬場でも3~4日ほどで出来上がるの、それほど手間ではありません。泡が発生し、発酵液独特のにおいが泡が発生し、発酵液独特のにおいがしてくれば完成です。

早速豆乳に米のとぎ汁乳酸菌を混ぜ、またお風呂のふたの上に置きました。すると、1日もせずに、ヨーグルト状に固まりました。

夫にも大好評のヨーグルト・ドレッシング

今度できた豆乳ヨーグルトは大成功。豆乳独特の風味が生きた味で、夫もおいしいと言つて食べてください。

原因はわかりませんが、発酵温度によって増える菌の種類が変わったり、豆乳に入る米のとぎ汁乳酸菌

ところが、初めて作った豆乳ヨーグルトは風味がいまいちで、あまりおいしくありません。「いくら体によくても、毎日食べるのは厳しいなあ」と思い、米のとぎ汁乳酸菌から、もう一度作り直してみたのです。



「豆乳ヨーグルトを食べ始めてから便通が整い、肌のブツブツも出なくなりました」



妊娠中も豆乳ヨーグルトを食べていた青井さん。無事に元気な赤ちゃんをご出産されました

青井さんが作った豆乳ヨーグルト。  
「コツは特にありませんが……容器を熱湯やアルコールで消毒する、清潔な手で扱うなどの、基本を守ることでどうか」



度で8時間ほどセットしておくと完成です。簡単だし、毎回安定したものが作れるので、とても便利です。

出来上がった豆乳ヨーグルトは、そのまま食べたり、料理に入れたりしていただいています。

ニンニク風味のクリームチーズと

私の場合、米のとき汁乳酸菌は36度で72時間ほど、豆乳ヨーグルトは40度で72時間ほどセッティングで8時間ほどセットしておくと完成です。簡単だし、毎回安定したものが作れるので、とても便利です。

出来上がった豆乳ヨーグルトは、そのまま食べたり、料理に入れたりしていただいています。

度で8時間ほどセッティングで8時間ほどセットしておくと完成です。簡単だし、毎回安定したものが作れるので、とても便利です。

私の場合、米のとき汁乳酸菌は36度で72時間ほど、豆乳ヨーグルトは40度で72時間ほどセッティングで8時間ほどセットしておくと完成です。簡単だし、毎回安定したものが作れるので、とても便利です。

おならのにおいがせず  
気持ちよく便が出る

食生活に豆乳ヨーグルトを取り入れるようになると、明らかに便通がよくなりました。もともと便秘では

混ぜて、ディップにするのもお勧めです。クリームチーズに豆乳ヨーグルトを加えながら、適度なやわらかさになるまで練れば出来上がり。パンに塗つて食べるのですが、夫にも好評な我が家定番料理です。

## 日本人が昔から摂ってきた 「植物性乳酸菌」

松生クリニック院長 松生恒夫

乳酸菌というと、一般的なヨーグルトなどに含まれる「動物性乳酸菌」をイメージする人が多いでしょう。しかし、今注目されているのは、植物由来の素材で生育する「植物性乳酸菌」です。

この呼び名は、東京農業大学の岡田早苗教授が命名したものです。動物性乳酸菌が、ミルクなど栄養豊富な環境で育つのに対し、植物性乳酸菌は、栄養が少なかったり、塩分濃度が高かったりする過酷な環境で育ちます。そのため、酸やアルカリ、温度変化への耐性が高く、生きたまま腸に届きやすいという特徴があります。結果、小腸の免疫機能向上や、大腸での善玉菌増加などを効果的に促進するのです。

実は、この植物性乳酸菌は、漬け物やみそ、しょうゆなど、私たち日本人にとってなじみ深い食品に豊富に含まれているのです。昔から日本人の腸を守ってきた植物性乳酸菌を、積極的に摂っていきたいものです。

まついけ つねお 1955年、東京都生まれ。1980年、東京慈恵医科大学卒業。2004年に便秘外来を開業。著書は『味噌、しょうゆ、キムチ 植物性乳酸菌で腸内革命』(主婦の友社)など多数。■ <http://matsuikeclinic.com/>

の量によっても、出来上がりが違つたりするようです。

試行錯誤の末に、今はヨーグルト

持ちのよい排便があります。

また、腸が動いて、おならも出ます。ですが、まったく臭くありません。夫も同じらしく、「トイレの回数が増えたよ」と言っています。

腸が元気になると体も元気になるのか、風邪ひとつ引くことなく、無事元気な赤ちゃんを出産することができます。さらに、悩まされていた肌のブツブツも出なくなりました。現在は育児で忙しい日々ですが、これまでかなりの量が作れるし、長期間の保存ができます。

以前、3カ月ほど米のとき汁乳酸菌を放置してしまったことがあるのですが、全く腐敗していませんでした。(編注・長期間保存した米のとき汁乳酸菌で豆乳ヨーグルトを作るかどうかは、ご自身の判断と責任で行つてください)

また、失敗してしまったり、使い切れなかつたりした米のとき汁乳酸菌は、水で薄めて庭にまいています。植物や土が元気になるとのことで、最後までむだになりません。

これからも、育児の間に豆乳ヨーグルトを作り、家族でいっしょに楽しんでいきたいと思います。

# 歯周病、口臭、インフルエンザまで 予防！ お風呂に入れれば 湯上り肌はしっとりスベスベ



H・Nさん 60歳 主婦 福岡県

材料を混ぜるだけで  
簡単にできる

「体にいい乳酸菌が、自分で手作り  
できるのよ」

そう友だちから言われ、教えて  
もらったのが「米のとぎ汁乳酸菌」の  
レシピでした（基本の作り方は、  
106ページを参照）。

最初は「ほんとうにちゃんとした  
ものができるのかしら？」と不安で  
したが、実際に作ってみると意外に  
簡単。基本的には、材料を混ぜるだけ  
です。コツというほどのコツもなく、  
作り始めて1年以上になりますが、  
ほとんど失敗したことはありません  
よ。2度ほど、ペットボトルのキャップ  
と飲み口部分に黒カビが生えたこ  
とはありますが、これは容器の洗浄  
がじゅうぶんになかったせいでしょう。  
きれいに洗って乾かしたペット  
ボトルなら、なんの問題もありません。

また、インターネットなどで紹介  
されているレシピだと、2ℓのペッ  
トボトルで作りますが、私は500  
㎖のペットボトルで作っています。  
わが家は1回に1合しか米を炊か  
ないので、とぎ汁がそれほどは出ま  
せん。使い切る量としても、保存す  
るサイズとしても、500㎖のペッ

トボトルがちょうど  
よいかです。  
ペットボトルに白  
米のとぎ汁を適量  
注ぎ、そこにひとつ  
まみの岩塩と、ひと  
かけらの黒砂糖を入  
れます。少し緩めて  
キヤップをすれば完成。これら

はすべて目分量。出来上がった米の  
とぎ汁乳酸菌は、何本かストックし  
ておき、少なくなってきたら、お米  
をとぐついでに作っています。

入浴剤として使うと  
お湯のピリピリ感が消失

私はこの乳酸菌を、水を入れた  
コップに小さじ2杯ほど入れ、毎日  
飲んでいます。もともとお通じはい  
いほうですが、飲み始めてからま  
ず快便。乳酸菌には免疫力を高め  
たり、老化を予防したりといった効  
果もあるせいか、健康そのものです。

使い切れなかつた米のとぎ汁乳酸  
菌は、水で薄めてプランターの水や  
カスは、洗面所の排水溝に流します。  
むだになることのない米のとぎ汁乳  
酸菌ですが、実はまだ「豆乳ヨーグ  
ルト」を作ったことがありません。

さまざまな効果が期待できるそうで  
す。  
さらに、夜の歯磨きの後には、米  
のとぎ汁乳酸菌を入れた水で、ブク  
います。



米のとぎ汁乳酸菌での  
うがいが日課に！