

# まほうの土プロジェクト

びせいぶつ やさい  
～微生物の土で野菜をつくろう～



わくわく資料

## ヨーグルトづくり

(文：永田 和史)

### 本日のわくわく4コマ



### 大人向けの解説 [おとなへのせつめい]

健全な野菜を育むのが「土の中の微生物」なら、健康な体を維持するのは、「腸内微生物」かもしれません。ヒトの大腸にはおよそ 100 兆匹もの微生物が住みついているとされ、小腸のウォータースライダーから流れてくるエサを待ち構えています。彼らの主な食事は、「食物繊維」や「微生物の亡骸」(!) です…。食物繊維を食べて命をつなぎ、「お酢」など私たちの体に有用なものを放出します。また、微生物の亡骸にはメスを入れて「ぶちゅ」と出た栄養を食べます。この時のおこぼれを大腸が吸収しているのではないかと私は考えています。微生物は、ヒトの体を構成する細胞と原料がほぼ同じ「完全バランス栄養食品」です。これが、ヨーグルトをはじめとする発酵食品(微生物食)が体に良いといわれる理由の一つです。