

自家製ケフィア

東畑朝子

○フードドクター72歳

長年食べ続けたヨーグルトで骨を強化

脊椎せきついカリエスを思い4ヵ月間入

院、医師から「足が不自由になるかもしれない」と宣告された東畑さんだったが、約2年経った今では、日常生活はもちろん、平日は

毎朝4時半に起床、スポーツクラブで筋トレをするまでに。その回復力を支えたのが、十数年前から

毎朝食べ続けたケフィア菌でつくるヨーグルト。長寿で有名なコーカサス地方の伝統的な発酵乳だ。ケフィアは市販のヨーグルトに

比べて乳酸菌の種類が多く、生き

たまま腸に達するのが特徴。酸味が少なく、あっさりした味わいだ。

消化吸収に優れ、良質のカルシウム補給に最適だという。

「化膿かのうした背骨の髄ずいをかき出した後に足首の骨を移植して支柱にする人が多いのですが、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

が高かったため、私は骨密度

ケフィアの作り方

- ①牛乳1リットルを用意、パックごと電子レンジに入れて約2分加熱、30℃に温める。
- ②牛乳パックの口を開けてケフィア菌(顆粒)を1袋入れる。クリップなどで口を留めて少しだけふる。雑菌が入るのを防ぐため、箸などでかき混ぜないこと。
- ③20～30℃の場所に24時間置く。冬は日当たりのいい場所に置くといい。
- ④約24時間後、完成。冷蔵庫で保管する。

とうはた あさこ 1931年、東京都生まれ。女子栄養短大卒業後、病院栄養士を経て東京大学医学部助手に。74年には医学博士の学位を取得。近著「百まで生きて三日寝て死のう」(グラフ社)には自身の健康の秘訣が満載だ。

← 金柑キンカンのシロップ漬と抹茶を加えて。「ホームメイド・ケフィア」中垣技術士事務所 ☎072-263-2356

