

김치효능 관련 일본 TV프로그램 방송 내용

□ 개요

- 프로그램 : 하야시오사무(林修) 지금이다! 강좌
- 방송날짜 : 2020.4.28.(화) 오후7시 ~ 9시
- 방 송 국 : 일본 TV아사히 (관동지역 및 기타 일부 지역)
- 출 연 자 : 하야시오사무, 나이토타카시, 기사아야코, 이중이히카루, 나수유토
- 시 청 륜 : 13% 전후 (매주 화요일에 방송)
- 방송특징 : ‘14.4월에 편성된 프로그램으로 다양한 분야의 정통한 강사들이 모여 건강, 상식 등 새로운 정보를 전달



* 현재는 “하야시 오사무의 지금, 알고싶죠!”로 방송명 변경

□ 주요 방송내용

- ① 유산균의 효능 및 섭취 해야하는 이유
- ② 요구르트 효능 및 먹는방법
- ③ 김치 유산균과 요구르트 유산균의 차별성
- ④ 김치 효능 및 김치 유산균과 궁합이 좋은 음식

□ 세부 방송내용

| | |
|--|--|
| | <p>▶ 바이러스나 병원균에 대항하는 면역 세포가 집결하는 장기는 무엇인가요?</p> <p>· 장임. 면역 세포 약 70%가 모이는 건강의 근원이며 장에 힘을 주고 면역력을 올리는 게 발효식품에 포함되어 있는 유산균임.</p> |
|--|--|



- 요구르트 유산균 분말 1g에 20억개 이상 유산균이 들어있음.
 - 유산균을 우유에 넣어 약 10분간 섞어 30~40도에서 발효하면 요구르트가 완성
- ※ 설명 : 일본수의생명과학대학 오츠카 교수 (유제품 전문가)



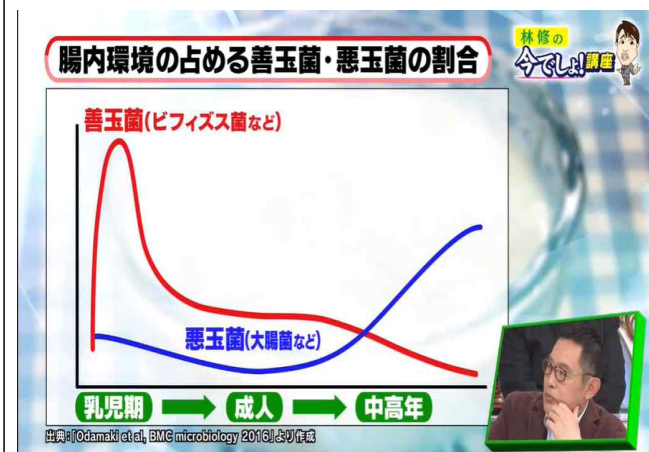
▶ 유산균의 종류는?

- 수십억 종류 이상이 있다.
- 요구르트 제조 대기업은 이중 특징있는 유산균 약 5000종류를 가지고 있으며 이를 제품에 사용한다.



▶ 유산균은 왜 몸에 좋은지?

- 좋은 박테리아가 나쁜 박테리아보다 많으면 면역력이 올림
- 고기 등 단백질이나 지방을 너무 많이 섭취하면 장 안이 알칼리성이 되고 나쁜 박테리아가 활성화되어 면역력이 떨어짐
- 유산균이 들어가면 장 안이 산성이 되고 좋은 박테리아가 활성화되어 장 안이 좋은 상태가 되면서 면역력도 올라감



▶ 유산균을 먹어야 되는 이유?

- 장내의 좋은 박테리아는 연령이 증가하면 감소하고 나쁜 박테리아는 증가
- 식생활에 따라서도 장내 세균은 변화함
- 좋은 박테리아는 유아기에서 성인으로 갈수록 급감하며 나쁜 박테리아(대장균 등)는 성인에서 중년이후로 급증한다. 이는 스트레스와 편식 식생활 등이 원인

(출처 : Odamaki et al. BMC microbiology 2016)



▶ 좋은 박테리아(비피더스균 등)가 유아기에서 성인으로 갈수록 급감하는 이유?

- 비피더스균을 증가시키는 물질이 엄마의 모유에 들어있으며 모유는 좋은 박테리아를 증가시킨다. 하지만, 모유를 중단하면 좋은 박테리아가 급감함.



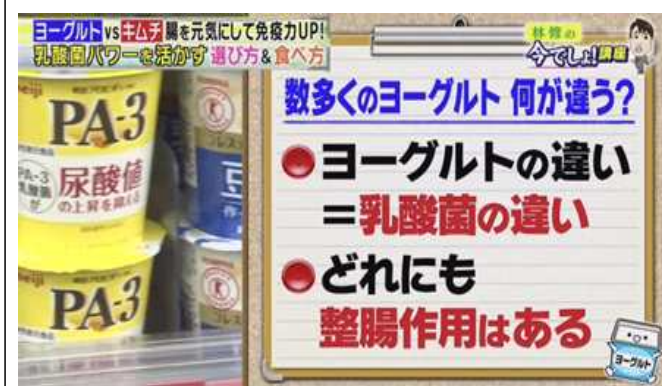
▶ 유산균을 먹으면 바로 효과를 보는지?

- 장 상태가 안 좋는데 요구르트를 먹는 것은 크게 의미는 없다. 유산균은 바로 장내에서 활동하지 않는다. 즉, 매일 먹지 않으면 의미가 없다.



▶ 얼마나 유산균을 먹어야 되는지?

- 최소 2주간 먹어야 함
- 요구르트의 균은 복용 후 6주까지 증가하다가 8주차에 감소(이후 미복용시 0으로 회귀)
- 장내에는 이미 약 100조개의 세균이 있기 때문에 새로운 균이 정착하는게 불가능
- 효과가 없으면 유산균 종류를 바꿔서 먹어야 함

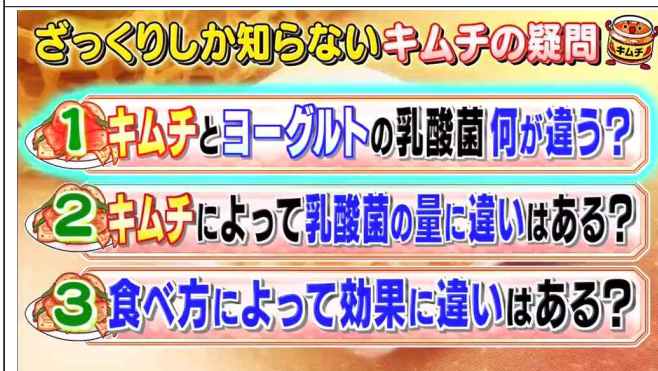


▶ 요구르트는 언제 먹는게 제일 좋은지?

- 언제 먹어도 상관 없으나, 식후가 가장 좋음 (위산이 중화되는 식후가 적당)
- 유산균은 위산에 약하기 때문. 다만, 죽은 유산균이라도 균 자체 성분으로 면역 세포는 활성화 시킨다.



- ▶ **요구르트 먹는방법 추천**
 - 딸기, 제철과일 등과 먹는걸 추천. 식물섬유는 좋은 박테리아의 먹이가 된다. 또한, 꿀 등 올리고당도 박테리아의 먹이가 됨.
 - 유산균 효과를 더욱 강하게 하기 위해 전자렌지에 30초 데워 먹는걸 추천. 유산균은 40도 부근에서 활성화 되어 장까지 도달하는게 쉽다.
- ▶ **요구르트 적정 섭취량은?**
 - 1일 1개(80~100g) 먹는 것으로 충분



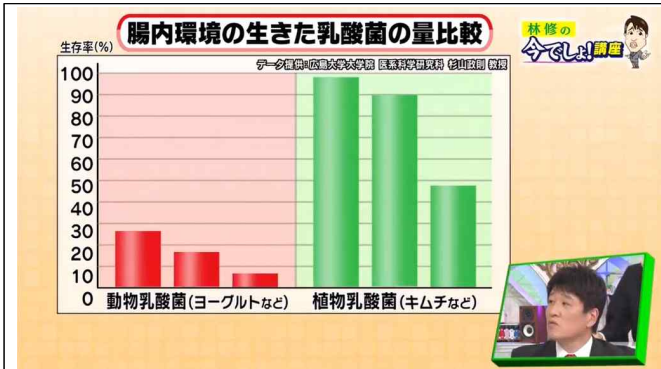
- ▶ **김치에 대한 의문**
 1. 김치와 요구르트 유산균은 뭐가 다르지?
 2. 김치에 따라 유산균의 양에 차이가 있는지?
 3. 먹는 방법에 따라 효과에 차이가 있는지?



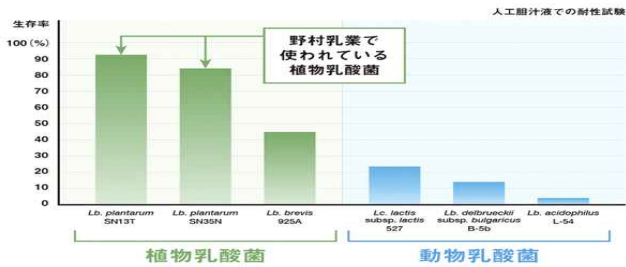
- ▶ **김치와 요구르트 유산균의 차이점**
 - 김치 유산균이 요구르트 유산균보다 강함
- ※ 설명 : 타카사키건강복지대학 오카다 사나에 교수 (유산균, 김치 전문가)



- ▶ **김치 유산균이 강한 이유**
 - 김치는 식물성 유산균이며 요구르트는 동물성 유산균임
 - 식물성 유산균은 살아있는 상태로 쉽게 장내까지 감
 - 김치 50g에 포함된 식물성 유산균량은 약 17억개 (김치유산균은 1g에 수억개)



**植物乳酸菌は、動物乳酸菌よりも
3倍以上の生命力**



生存率(%)：人工胆汁液処理後(18時間)の生存率を表しています。
 なお、SN13T、SN35N、925Aは、広島大学が保有する植物乳酸菌です。
 (出典：広島大学大学院医歯薬保健学研究科 杉山政則教授の研究データによる)

▶ 장내 환경에서 사는 유산균량 비교

- 동물성 유산균과 식물성 유산균을 3종류씩 일정 시간 인공소화액에 적신 후에 살아 있는 유산균량을 조사

- 동물성은 장내 생존률이 최소 8~28%인 반면, 식물성은 최소 48~ 최대 90%이상 생존가능
- 즉, 김치 유산균은 위산을 이기고 95%이상 살아서 장에 도달함

(식물성이 동물성 보다 3배 생명력이 강함)

※ 출처 : 히로시마대학대학원 의료과학연구과

▶ 김치 유산균이 위산에 강한 이유?

- 동물성 유산균과 식물성 유산균을 일정 시간 인공 소화액에 적신 후에 증식한 결과 식물성 유산균은 생명력이 있어 데미지를 받지 않고 만약에 데미지를 받아도 바로 회복하고 증가하는 것이 밝혀졌음

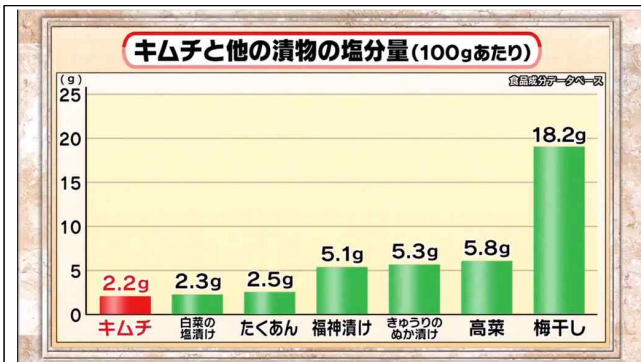
※ 출처 : 노무라유업주식회사



▶ 김치의 식물성 유산균은 요구르트의 동물성 유산균보다 왜 강한지?

- 가혹한 환경에서 성장하기 때문
- 배추를 절이면 물이 나온다. 이때 원래 배추에 붙어있던 유산균은 수분과 함께 나오는 영양소를 먹이로하여 증가함
- 염장된 배추는 유산균으로써 가혹한 7도 냉장고에 2일간 보관.
- 또한 절임배추를 고춧가루와 마늘 등에 버무리는 과정에서 살아남는 유산균이 김치의 유산균이 됨
- 김치의 양념에는 유산균을 강하게 할 뿐만 아니라 증가시키는 새우젓이 들어가 있음
 - 동물성 단백질을 먹이로 유산균이 증가함
- 김치를 밀봉하면 유산균이 증가함
 - 유산균은 산소가 없는 상태라면 증가가 쉬움
 - 유산균은 혐기성균으로 공기를 싫어하는 세균
 - 김치를 봉투에 채워 넣으면 공기가 없어 유산균은 힘을 가지고 증가함

▶ 유산균이 많은 김치는?
· 유산균이 산미를 늘리기 때문에 신 김치가 유산균이 많음. 유산균이 많을수록 쉬게 된다.



▶ 김치 과다복용시 염분이 걱정된다?

- 김치는 염분이 높은 이미지가 있으나 염분량 비교표를 보면 일본에서 자주 먹는 다른 절임보다 적음
- 김치 2.2g, 오이절임 5.8g, 매실장아찌 18.2g
- 김치에는 고추 등 다른 조미료가 들어가 있어 염분을 대신함



▶ 김치 하루 적정 섭취량은?

- 하루에 먹는 양은 약50g(작은 접시 1장 정도)
- 매일 먹는 것에 의미가 있음(유산균이 계속 장내에 있는 상태를 유지함)



▶ 김치 냄새를 싫어하는 사람에겐?

- 냄새는 마늘에 있는 알리신이라는 성분의 영향임
- 알리신은 단백질과 같이 섭취하면 냄새를 억제할 수 있으니 김치를 먹은 후에 우유나 요거트를 먹으면 좋음



▶ 매운 것을 싫어하는 사람은 물로 씻어 먹어도 유산균은 유지되는지?

- 50%정도는 유산균이 없어짐
- 씻어 먹는 게 아니라 낫토등 맵지 않는 것과 같이 먹는 게 좋음



▶ 김치를 어떻게 먹는게 가장 좋은 방법인지?

- 유산균은 약 40도에서 가장 활성화 됨
- 김치는 가열하지 않고 미역, 낫토, 두부와 같이 먹으면 면역력을 올리는 효과가 더 기대됨 (김치를 60도이상으로 가열하면 유산균이 죽어버림)



▶ 유산균 박사가 추천한 김치를 먹는 방법
3위 김치×두부

- 두부에 들어가 있는 올리고당이 먹이가 되어 유산균이 파워 업함



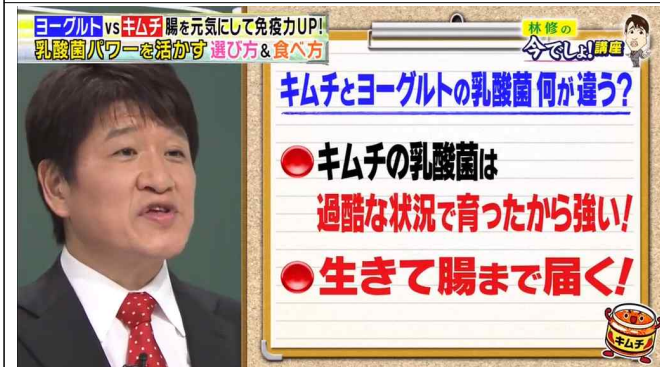
▶ 유산균 박사가 추천한 김치를 먹는 방법
2위 김치×納豆

- 대두의 올리고당으로 유산균이 파워업하고 나토틀균이 장내에 있는 나쁜 박테리아를 공격함



▶ 유산균 박사가 추천한 김치를 먹는 방법
1위 김치×미역

- 미역에는 수용성 식이섬유가 있어 그게 장내 좋은 박테리아 먹이가 됨



▶ 김치와 요구르트 유산균이 차이점 요약

- 김치의 유산균은 가혹한 상황에서 자라니 강함. 즉, 살아 있는 상태로 장내까지 도착함



▶ 영국에 있는 대학교가 최근에 2030년 정도에는 한국이 세계NO.1 장수국이 된다는 연구 결과를 발표했음(김치의 영향으로 추측)