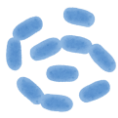




# 健康コラム



9.10月号



## ～発酵食品をとろう！～



発酵とは、微生物が繁殖を繰り返してもともとの食材の成分を変化させる状態のことを言い、肉や魚、野菜などに含まれる成分を微生物や菌の働きで変化させ、加工したものが発酵食品です。栄養価や旨み成分、香りを高めてくれる発酵食品。毎日の生活の中に発酵食品の力を健康作りの手助けに取り入れてみませんか？

### 日本の食文化における発酵食品

みそ、しょうゆ、みりん、酒、酢、梅干し、甘酒、納豆、漬物・・・。  
日本には多くの発酵食品があります。温暖で湿度の高い気候風土が生み出した日本特有の食文化を支える食品となっています。  
このような発酵食品が美容と健康、近年では免疫力にも大きく関係していることがわかってきました。昔から日本人の健康を支えてきたスーパー健康食品、受け継がれてきた伝統を大切にしたいものです。

#### ●発酵に関わる主な微生物の種類

\*発酵に関わる微生物にもさまざまな種類があり、また分解される食品によっても、作られる発酵食品は異なります。

##### 麹菌

【麹菌によって作られる食品】  
みそ、しょうゆ、日本酒など

【特徴】

・甘味と旨味



##### 乳酸菌

【乳酸菌によって作られる食品】  
ぬか漬け、ヨーグルト、チーズなど

【特徴】

・腸内環境を整える



##### 酢酸菌

【酢酸菌によって作られる食品】  
酢、ワインビネガー、りんご酢など

【特徴】

・疲労回復、血圧上昇を抑える



##### 酵母菌

【酵母菌によって作られる食品】  
みそ、日本酒、みりんなど

【特徴】

アミノ酸、ビタミン、脂肪酸など合成



# 発酵食品のうれしいメリット

美味しくて体に良いとされる発酵食品！魅力的な効果がたくさんあります。

## 保存性

発酵食品は塩を使っているものが多くありますが、塩分は微生物を増やし、有害な菌を抑える働きがあるので保存性が高まります。

## 栄養価

食材を発酵させると本来食材には含まれていない新たな成分も生まれ、栄養価が格段に上がります。

## 消化吸収

微生物や酵素の分解能力によって、たんぱく質やでんぷんが吸収しやすい形になっているため胃腸の負担は軽くなります。

## 味付けいらず

漬けた食材には味付けがしっかりついて、それ以上の調味料がほとんど必要ありません。

## 調理時間の短縮

固く消化しにくい食材も、漬けている間に短時間でやわらかくなり、調理時間も短縮できます。

## うま味

発酵によって成分を分解することで、食材そのものの味を引き出し独自のうまみ成分がでます。

## 健康と美容に役立つ効果

### ①免疫力が高まる

乳酸菌を多く含んだ発酵食品を食べることで免疫力は高まります。



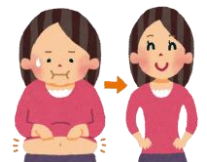
### ②美肌・アンチエイジング

発酵過程で生成された酵素の分解能力によって、抗酸化作用を持つことが知られています。



### ③ダイエット・デトックス

発酵食品は脂肪の合成を抑え、脂肪を溜め込みにくくする必須アミノ酸がエネルギー代謝に不可欠なビタミンB群を多く含むので、太りにくい体質になります。



### ④骨粗鬆症予防

みそやししょうゆ、納豆などの大豆を原料とした発酵食品を食べることが骨の健康維持につながります。



### ⑤疲労回復

必須アミノ酸の効果で筋肉の疲労を回復したり、疲れにくい体を作ります。



# いろいろな発酵食品



食卓を見直してみると、さまざまが発酵食品があることがわかります。

## 納豆



大豆に納豆菌を入れて発酵。特有のねばねば成分は納豆菌によるもの。

## キムチ



乳酸発酵による酸味と唐辛子の辛さによる風味が特徴。

## ヨーグルト



乳酸菌で発酵。腸内の善玉菌を増やす働きがあります。

## 日本酒



米に麹菌と清酒酵母を入れて発酵。

## ワイン



ぶどうをワイン酵母で発酵。

## 味噌



大豆を蒸したものに塩や麹を混ぜて発酵させたもの。うま味の元のアミノ酸が豊富。

## 甘酒



炊いた米やもち米に麹を入れて発酵。乳酸菌も豊富で甘みと酸味がある健康飲料。

## 梅干



クエン酸が多く含まれ、疲労回復や消化を助ける働きがあり、また血糖値の上昇を抑える効果もあります。

## 酒粕



酒の製造工程でできたもろみを搾ったあとに残る固形物。

## 黒酢



米と米麹、水を原料として作った酢の一種で普通の酢より長く熟成。必須アミノ酸を多く含んでいる。

## ナンプラー



魚介類を塩で漬けて込んで発酵させたときに出る液体。動物性たんぱく質が分解されてできたアミノ酸、原料に含まれる核酸などうま味成分を含んでいる。

## チーズ



牛乳をカビや乳酸菌を使って発酵させ、水分を除いてかためたもの。原料や加工方法によって種類が細かく分かれ、料理の使われ方もさまざま。



# 作ってみよう！塩麹



米麹に塩と水を加えて発酵させて作る塩麹。体に必要なアミノ酸をはじめ、乳酸菌や酵母、ビタミンB群などが豊富な栄養価の高い食品です。食材のでんぷんやたんぱく質を分解して、うまみや甘みに変えるため、食材の消化吸収がよくなるために胃腸の負担も軽くなります。

## 塩麹の作り方

【材料】米麹（生200g）＊自然海塩60g、水300cc

【道具】保存容器、ボウル

【作り方】

①かき混ぜる



発酵してくると・・・



①ボールに米麹と塩を入れて、まんべんなくかき混ぜる。

②水を入れて混ぜる。

③容器に移す。

＊毎日1回、塩麹を混ぜる。混ぜることで発酵が均一なり、おいしい塩麹が出来上がります。発酵期間は常温だと約10日間～14日間。

＊容器に入れて混ぜる代わりに、ジッパー付きのビニール袋を二重にしてビニール袋の底を手を使って揉むことも出来ます。

## 塩麹の使い方

◆肉を漬けておく⇒そのまま焼く

◆魚の切り身を一晩漬けておいてそのまま焼く

◆炒め物⇒調味料の塩の代わりに味付け

◆漬物⇒全体的にまぶして冷蔵庫で1～2日漬ける（塩麹の漬物）

◆鍋の煮汁に（塩麹鍋）

◆おにぎりやパスタの味付けに

肉の下味・魚の下味

美味しくて栄養価も高い発酵食品。

毎日の食事で腸内環境を整えて免疫力を高めていきましょう！

<参考文献>

- ◆漬けるだけ発酵食レシピ 安保徹・山田奈美/株式会社アспект
- ◆塩麹と発酵食のレシピ 白澤卓二・館野真知子/株式会社アспект
- ◆からだに優しい発酵生活 栗生隆子/宝島社
- ◆発酵食品を使った美味しい鍋レシピ 柳瀬真澄/世界文化社