



今回のテーマ

発酵食品



日本の食文化を支えてきた陰の主役ともいえるべき、発酵食品。日本は縦長の国土と湿度の高い気候の影響で、収穫できる主要な穀物に地域性があり、湿度の高さがカビを繁殖しやすい環境を作っているため、日本人はさまざまな穀物から発酵食品を作る知恵を生み出してきました。そんな日本は世界でも類を見ないほどの発酵食品大国といっても過言ではありません。

発酵食品には、**食べ物を美味しくする** **栄養価が高くなる** **食材の保存性を高める** という三つの大きな魅力があります。これは酵素分解によって消化しやすい状態になった食品に善玉菌をプラスし、食材の成分を変化させるからです。素早く腸内で栄養を吸収でき即効性のある栄養補給ができるのも、発酵食品の特徴です。

食べ物を食べたとき、体は胃や腸内で栄養素を吸収しやすい状態に変化させますね。この消化活動と同じことを発酵過程の中で行っているのです。

発酵とは・・・

発酵は微生物の働きによって行われます。食べ物に付着した微生物は、食べ物から栄養分を摂取して、新しい成分を作り出します。この発酵のメカニズムは、食材が腐ること＝「腐敗」と同じです。私たち人間の体にとって、有益と見なされる場合に限って「発酵」と呼ばれます。したがって発酵食品は決して「腐っている」わけではないのです。

発酵食品を食べることで得られる効果

腸内の善玉菌を増やし便通を整える

発がん物質を追い出す

免疫力を高め、病気になりにくくする

動物性たんぱく質や脂質の多い食生活を続けていると、腸内環境が乱れ、悪玉菌が増えていきます。そこで発酵食品を食べて腸内の善玉菌を増やしてあげると、悪玉菌が減り便通がよくなります。

腸内の悪玉菌の中には腸内に残った食べ物のカスなどを腐敗させ、発がん性物質にしてしまうものもあります。発酵食品をたっぷり食べていれば、善玉菌が増えるので、がん予防にもつながります。

腸は免疫細胞が集まり人体最大の免疫器官とも言われています。腸内環境を発酵食品に含まれる乳酸菌などの善玉菌で整えていると、免疫力がアップし、風邪などさまざまな感染症にかかりにくくなり、アレルギー体質の改善にもつながります。

食材を**発酵**または**腐敗**させる微生物とは、いわゆる菌のことで、「**善玉菌**」と「**悪玉菌**」に大別することができます。

「善玉菌」の代表例である、乳酸菌は、ヨーグルトなどに入っている菌で、整腸作用や腸内環境を整える働きをしてくれます。その他、納豆を作る納豆菌、味噌や醤油を作る麹菌など、人間にとって有益とされる菌は善玉菌に分類されます。

一方「悪玉菌」とは、大腸菌やブドウ球菌のような人間の体に害になる菌のことです。食べ物を腐らせたり、下痢や食中毒を引き起こします。これが発酵と腐敗の違いです。

善玉菌は、**加齢**、**ストレス**、**寝不足**、**添加物入りの食事**などでも減ってしまいます！

発酵にかかわる主な微生物

麹菌

日本人にとって最も身近な微生物です。麹菌はカビの仲間、日本の環境でしか育たない菌です。味噌や醤油に使われ、日本の味を作るには欠かせない菌でもあります。蒸した米に麹菌を繁殖させると「米麹」と呼ばれ、蒸した大豆に繁殖させると「豆麹」麦に繁殖させると「麦麹」と呼ばれます。

乳酸菌

発酵するときに糖をエサにして、乳酸菌を多量に作る細胞群の総称です。強酸性で、ほかの細菌を殺菌する働きもあります。乳酸菌は体内に取り込むと、腸の中で増え腸内環境を整えてくれる菌でもあります。

納豆菌

納豆は大豆を納豆菌の力で発酵させた発酵食品です。納豆菌はナットウキナーゼと呼ばれる固有の酵素を作りだし腸内環境を整え、血液をサラサラにする効果があります。近年では、日本だけでなく健康食として世界的にも注目をあつめている菌です。

酢酸菌

酢酸には有機酸やアミノ酸が多く、疲労回復や、血圧の上昇を抑えるなどの効果があります。原料を米で作ると米酢、リンゴで作るとリンゴ酢のように原料によって呼び名が変わります。

微生物や、分解される食材の違いによってさまざまな発酵食品が作られています。

主な発酵食品

みりん

もち米に、麹と醸造用アルコール(焼酎など)を混ぜて発酵させて作ります。発酵により、でんぷんが糖化され甘みが出ます。

酢

蒸した米に麹を入れ、アルコールを発酵させて「もろみ」を作ります。このもろみに酢酸菌を入れることで、酢酸菌が発酵し「酒で作る」と書く「酢」を作ります。

納豆

蒸した大豆を稲わらで包み、稲わらについている納豆菌で発酵させます。発酵によって、納豆特有のねばねば成分が出ます。

醤油

大豆や小麦などの穀物を原料とし、麹菌、酵母菌、乳酸菌で発酵します。

みそ

大豆などの穀物に麹と塩を混ぜて作られます。地方によって作り方はさまざまです。うまみのもとであるアミノ酸も豊富。

塩麹

穀物を使わず、塩と麹と水だけで作る発酵調味料です。発酵させることで塩味がまろやかになり、独特の甘みも生まれます。

このほかの発酵食品として、チーズ、ヨーグルト、鰹節、塩辛、漬物、キムチなどがあります。普段の食事に、発酵食品を上手にとりいれて毎日の健康増進に役立てていきましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：矢原・植田・大町・小堀・柴田・新出・田中・為政・西川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・正岡・三宅