



今回のテーマ
発酵食品



発酵とは

発酵とは、自然界の菌や微生物、酵母などが自身の持つ酵素の力でタンパク質などを分解し、有機物を生み出す現象のことです。発酵すると元の食材にはなかった風味や香りを生み出し栄養成分豊富な食材へと変化します。ちなみに私たち人間にとって有益ならば「発酵」といい、有害ならば「腐敗」と区別されています。

発酵食品の特徴

- ①香りやうま味が増す
- ②栄養価が高い
- ③保存性が良い

発酵食品を作る主な微生物

乳酸菌



糖を分解して乳酸を作る菌。ヨーグルトやチーズは乳酸菌による乳酸発酵の成果物。実は、味噌や醤油、日本酒の生成にも乳酸菌の働きがかかわっています。強酸性のため他の細菌を殺菌する働きもあります。

酢酸菌



アルコールを酢酸に変える菌の総称。酢は酒を酢酸発酵したものの。日本酒から米酢、ワインからワインビネガーというように酒の数だけ酢の種類があります。

納豆菌



稲わらに生息する細菌で、蒸した大豆に納豆菌を付着させると納豆ができます。納豆菌は「ナットウキナーゼ」という特殊な酵素を作り出し、腸内環境改善や血液サラサラ効果をもたらします。

麹菌



米や大豆などの穀物を加熱したときに繁殖する糸状菌(カビ)の一種。発酵の過程で2種類の酵素で糖分とアミノ酸を作り出します。これが食品に甘みと旨みを加えます。みそやしょう油には麹菌の働きが欠かせません。

酵母菌



糖を分解して二酸化炭素とアルコールを生成する菌。空気中から土の中、野菜の表面までいたるところに生息しています。酒のほか、パン、味噌、醤油などに幅広く利用されています。



塩麴の作り方

作りやすい分量

- 水・・・100g
- 塩・・・22g
- 米麴・・・100g
- ①清潔な保存容器に水を入れ、塩を加えてよく溶かす。
- ②米麴をバラバラにほぐしながら①へ加える
- ③1日1回かき混ぜながら常温で7～10日寝かせる。
- ④米麴が部分的にくずれてとろみがつき甘い香りがしてきたら出来上がり。

主な発酵食品

◎ご飯のお供
納豆、イカの塩辛、漬物、ぬか漬、キムチなど

◎調味料
しょうゆ、みそ、本みりん、塩麴など

◎魚介類
かつお節、アンチョビなど

◎乳製品
チーズ、バター、ヨーグルトなど



納豆

大豆に納豆菌を作用させた日本の伝統的な発酵食品。原料の大豆はたんぱく質、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富。ナットウキナーゼという酵素は血栓を溶かし、血液をサラサラにする働きがあります。納豆菌は生命力が強く、生きたまま腸に届いて善玉菌として働くため、腸内環境の改善にも効果が高いです。



ヨーグルト

ヨーグルトは、古くから世界各地で食べられている発酵食品。ヨーグルトの健康効果でもっとも有名なのが、「おなかの調子を整える」働きです。また、免疫力を高めたり、花粉症などのアレルギーを改善するなどの効果があることもわかっています。私たちの体を作るうえで欠かすことのできないたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン類などをバランスよく含んでいます。



発酵食品の効果

●整腸効果

発酵食品が持つ健康効果で最も有名なのが整腸効果です。発酵食品に含まれる微生物が腸内の悪玉菌を減らして善玉菌を優勢に変え、腸内環境を整えてくれます。また、甘酒に含まれるレジスタントプロテインやオリゴ糖も整腸作用に効果があります。

整腸効果のある発酵食品・・・ヨーグルト、塩麴、甘酒、納豆、酢、漬物、酒粕



●疲労回復効果

酢や漬物のもとになっている酢酸などの有機酸には、疲労回復効果があります。また、塩麴や甘酒には米の栄養がたっぷりと含まれているうえに、エネルギー代謝を助けるビタミンB群も含まれているため、食べたものを素早くエネルギーに変えて、疲れを取ってくれます。

疲労回復効果のある発酵食品・・・酢、漬物、塩麴、甘酒



●免疫力の向上効果

腸の粘膜には免疫細胞が集中しています。そのため、発酵の力で腸内環境が整うと、免疫システムも整い、免疫力が向上します。さらに、発酵食品の中で特に免疫力を高める効果があるとされている味噌は、がんの予防に効果が期待されています。

免疫力の向上に効果のある発酵食品・・・塩麴、甘酒、酢、漬物、酒粕、味噌



●アンチエイジング効果

酢のクエン酸は、美容に欠かすことのできないミネラルの吸収を高めてくれます。また、味噌にはシミの原因となるメラニンの生成を抑える働きがあります。酒粕は、骨粗鬆症やシミの予防、美肌効果など、様々なアンチエイジング効果があり、注目されています。

美肌に効果のある発酵食品・・・塩麴、甘酒、味噌、酒粕、しょうゆ、酢

●精神安定効果

漬物の乳酸菌が生み出すGABAというアミノ酸は脳の興奮を鎮める効果があるため、ストレスを軽減し、リラックスした状態に導いてくれます。また、納豆には、精神安定に関わる脳内物質セロトニンの生成・分泌に必要なトリプトファンが豊富に含まれています。

精神安定効果のある発酵食品・・・酢、納豆、漬物

発酵食品を積極的にとり、腸内環境を整えることによって、便秘解消や免疫力アップによる病気の予防などさまざまなメリットがあります。発酵食品の効果を得るためのポイントは、一度にたくさん食べるのではなく、毎日の食事に取り入れることです。食品によって得られる効果や栄養価が違うのでバランス良くさまざまな食品を取り入れましょう。

◎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。

◎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/>

(株)リライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:濱田

