

2月 おいしいえいよう

日本の食卓には様々な発酵食品が並びます。栄養成分や風味がアップしたり、美や健康に
よい効果をもたらしたりしてくれます。

発酵とは

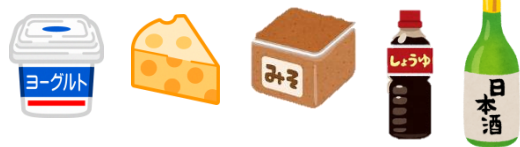
微生物の働きによって食物中の栄養分が分解され、人間にとって有益に作用することを
いいます。食材についての微生物が自らの持つ酵素によって、でんぷん質やタンパク質を
分解し、アミノ酸や糖分など様々な物質を新しく作り出します。元の食材になかった
味わいや香りを生み出し栄養成分豊富な発酵食品となります。

ところが同じ微生物の働きでも、食材の種類や温度などの環境条件によっては、食べら
れないものになってしまうことがあります。これを「腐敗」といいます

主な発酵食品と微生物

乳酸菌

糖を分解して乳酸を作る菌。
強酸性のためほかの細菌を殺菌する働きも。



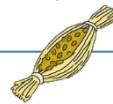
酢酸菌

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。
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を
サラサラにする効果があります。



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味を
プラス。味噌や醤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



発酵食品の効果

・食材をおいしくしてくれる効果

微生物が食材となる原料に付着すると、酵素で分解しながら、でんぷん質を甘み成分で
ある糖分に、たんぱく質を旨み成分であるアミノ酸に変えていきます。これが発酵食品が
持つまろやかで深い味わいや柔らかな触感をもたらせます。栄養成分がアップするだけで
なく旨み成分も増加しているのがポイントです

・免疫力アップ

発酵食品は、免疫力をつかさどる腸内環境改善に作用する善玉菌を多く含んでいます。
腸内の善玉菌の数が増える事で悪玉菌を抑制。栄養をしっかりと吸収できるので免疫力が
向上します。

・アンチエイジング

発酵食品には、ビタミンC、カロチン、フラボノイド、ポリフェノールと様々な抗酸化物質
が含まれます。体内のサビ(活性酸素)を除去してくれ、また、美肌作りに必要なアミノ酸
や酵素を効率よく摂ることができます。

・デトックス効果

発酵食品に含まれる酵素が腸内の消化活動を促進、悪玉菌のエサとなる腐敗した酵素を
出す宿便も排出しやすくなります。また、多くの発酵食品に含まれる乳酸菌も腸内環境を
整えてくれます。

試してみてください

納豆トースト

(材料) 食パン、納豆、ピザ用チーズ

(作り方) 食パンにバターを塗り、通常通り作った納豆を
食パンに乗せる。チーズをまんべんなく乗せる。

こんがりトーストする。

- あらびき胡椒や味付け海苔のトッピングもおすすめ!
- 納豆が苦手な方は、納豆少なめチーズ多めで試してみてください。

