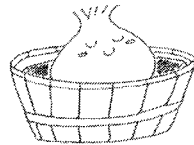


楽しい食事

令和6年 7月

香取郡市学校栄養士会



家庭版
No. 133

食の知恵 発酵食品のヒミツ

発酵食品とは、穀類、野菜類、乳類、豆類などの食材が「微生物の発酵」という働きを利用してできる独特の食品です。

日本では、古代から発酵食品を多く食べてきました。みそ、しょうゆ、納豆、酒、かつお節・・・私たちの周りには、たくさんの発酵食品があります。これほど、発酵食品が発達したのは、気候が温暖多湿で雨が多いことが関係しているそうです。

そこで今回は、意外と知らない発酵食品のヒミツをご紹介します。

「発酵」と「腐敗」は紙一重！？

微生物とは、顕微鏡を使わなければ見えないほど、小さい「生きもの」で「細菌」「かび」「酵母」などの種類に分類されます。微生物の働きは「発酵」と「腐敗」の2種類があります。どちらも食材が変化することは同じですが、私たち人間にとって役に立つものを「発酵」、役に立たない（悪さをする）ものを「腐敗」と呼びます。「発酵」と「腐敗」は人間の都合によって使い分けられています。

発酵食品の主な働き

①免疫力アップ	免疫細胞が活性化され、健康維持につながる
②おなかスッキリ	腸内環境が整い、便秘の解消が期待できる
③お肌すべすべ	腸内環境が整い、肌荒れの改善が期待できる

身近にある 微生物と発酵食品

発酵食品は、単品の微生物でできるもの、複数の微生物を組み合わせたものと、いろいろあります！

さい 細 き 菌	●ヨーグルトや納豆、酢などを作るには、欠かせない微生物です。 ＜乳酸菌＞ ヨーグルト ＜納豆菌＞ 納豆 ＜酢酸菌＞ 酢
か び	●「かび」は有毒なものがほとんどですが、発酵に使われる「かび」には、毒はありません。チーズや、みそなどを作るには、欠かせない微生物です。 ＜青かび+細菌＞ ブルーチーズ ＜白かび+細菌＞ カマンベールチーズ ＜こうじかび+細菌+酵母＞ みそ、しょうゆ
こう 酵 母	●パンや酒を作るには、欠かせない微生物です。 ＜パン酵母＞ パン ＜ビール酵母＞ ビール ＜ワイン酵母＞ ワイン



発酵食品は、世界に数億個もあると言われ、私たちの食生活に古くから馴染みがあります。食材は発酵することで、もとの素材より栄養価や風味が増し、保存性が高まります。健康食材として最近特に注目を浴びている発酵食品！！毎日の食事にぜひ取り入れてみてください！