



発酵食品



発酵食品とは？

近年、「塩麴」や「醤油麴」などの発酵調味料が流行し、「肉を柔らかくする」「旨味やコクがアップする」などの調理効果が注目されました。

発酵とは、食品に含まれる成分を菌が分解し、新たな成分へと生まれ変わった状態のことです。

発酵をする菌は、乳酸菌・麴菌・酢酸菌・酵母菌・納豆菌などです。

乳酸菌は牛乳を分解してヨーグルトを作り、麴菌は大豆を分解して味噌を、酢酸菌はお米をお酢へ、酵母菌は強力粉をパンへ、納豆菌は大豆を納豆へと変化させます。

また、栄養価や旨味成分、香りを格段に高めてくれます。

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれています。それぞれの菌は体にどんな影響をもたらすのでしょうか

☆乳酸菌

便秘や肌荒れを引き起こす悪玉菌を抑制し、腸内環境を整え免疫力を高めてくれます。

乳酸菌が含まれている食品は、ヨーグルト・チーズ・漬物・納豆などです。

☆麴菌

必須アミノ酸、ビタミンB群を多く含み血行を促進して代謝を上げる作用が高まります。

特に、お米と麴から作られる甘酒は吸収率90%と高いため「飲む点滴」とも言われています。

※酒かすで作られた甘酒はアルコール分が含まれているので、アルコールが苦手な方は注意が必要です。

また、大量の砂糖を加えているため、カロリーが高くなります。

☆酢酸菌

豊富なクエン酸が腸内環境を整えるため、便秘解消・食欲増進・血液をサラサラにする効果があると言われています。

鹿児島県の特産品の黒酢は、一つの壺の中で糖化・アルコール発酵・酢酸発酵が自然に進行する、世界でも類を見ない製造方法で作られています。

☆酵母菌

腸内で善玉菌として働き、悪玉菌と戦って腸内環境を整えてくれます。また、糖分やアルコールをガスに分解してくれ、カロリーの吸収を抑えられます。

☆納豆菌

その名の通り納豆を作り出す菌です。

大豆のタンパク質をアミノ酸に分解し、ビタミン類も増加させます。

中でも納豆菌が生成するナットウキナーゼは、血液サラサラ効果で生活習慣病の予防に役立ちます。