

栄養ニュース

第39号

春から夏へと季節が変わりゆくこのごろ、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年度から一カ月経過し、緊張や疲れがピークに達し体調を崩しやすい時期でもあります。栄養豊富で美味しく、長期保存も可能な発酵食品を上手に食事に取り入れることで、毎日を元気に乗り切ってみてはいかがでしょうか。

そこで、今回のテーマは「発酵食品」についてです。発酵食品と聞くと、どのような食品を思い浮かべますか？味噌、納豆、ぬか漬けなど日本人には比較的なじみの深いものが多いイメージですが、発酵食品と一口に言っても実に様々です。発酵食品とは何か、その効果、上手な取り入れ方などをお伝えしていきます。

発酵食品とは？

発酵食品とはカビや酵母、細菌などの微生物の働きにより、食材を発酵させた食品のことです。食材に付着した微生物は酵素を産生して、でんぷんやたんぱく質を分解します。そして新たに糖分やアミノ酸を作り出すことで食材の色や味、香り、成分などが変化し今まで以上に深い味わいと豊富な栄養のある発酵食品となります。

発酵食品を作り出す微生物には様々な種類があり、乳酸菌や納豆菌、酵母菌、酢酸菌、麹菌などの善玉菌が豊富に含まれています。**発酵食品は、発酵によって食材に豊かな風味と栄養価がもたらされた人間にとって有益な食品なのです。**

発酵食品の種類

調味料：味噌、醤油、醸造酢、みりん、塩麹

魚介：鰯節、イカの塩辛、アンチョビ

肉類：サラミ

大豆：納豆、テンペ(インドネシアの納豆)

野菜：ぬか漬け、キムチ、ピクルス、ザワークラウト

乳製品：チーズ、ヨーグルト

穀物：パン

酒：日本酒、焼酎、ビール、ワイン、甘酒



発酵食品の効果

◎香りやうま味が増す

酒やみりんは、麹菌によってでんぷんが分解されているため深い甘みがあります。同様にたんぱく質が分解されると、うま味の素になるグルタミン酸やイノシン酸ができます。このように、微生物の力で食材本来の味に独特の香りやうま味が生まれることで、発酵食品をおいしいと感じるのです。

◎保存性を高める

発酵によって増える微生物は、他の菌の繁殖を抑えてその微生物のみを増やそうとします。そのため、有害な腐敗菌の増殖が抑えられ、食べられる状態で食物を長期保存することが可能になります。



◎栄養価が高くなる

微生物が食材を分解・発酵するときに産生される酵素の作用で、新しい栄養成分が生み出されます。また、乳酸菌や酵母のように、発酵させる微生物自体にも健康に良い働きをするものがたくさんあります。さらに、発酵によって体内への栄養の吸収率も良くなります。

◎腸内環境を整え、免疫力アップ

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれています。その生きた菌を摂取すると、人間の腸内にすむ善玉菌の働きを助けます。善玉菌は有害な物質をブロックする働きがあり、悪玉菌の増殖を防ぐため腸内環境を整えてくれます。積極的に摂取して、腸の正常な働きをサポートしましょう。また免疫細胞の5割以上は腸に存在しており、善玉菌が増えることで免疫力がアップするといわれています。発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。**腸内環境を整うと、免疫力アップにつながるため、風邪に強い体づくりに効果的と考えられています。**

上手な取り入れ方

◎毎日、習慣的に食べる

菌が腸内で活動できるのは3~4日とされています。調味料に味噌や醤油、酢を利用する、間食にヨーグルトやチーズを食べるなど、毎日の食生活に取り入れましょう。

◎発酵食品を組み合わせて食べる

発酵食品に含まれる「善玉菌」の乳酸菌やビフィズス菌は、食物繊維やオリゴ糖と組み合わせると、それらが菌の餌となり活発に動き出し、その菌のパワーを増大させます。

例)

ヨーグルト + パナナ (乳酸菌+オリゴ糖)

味噌汁 + 海藻類、きのこ類、根菜類 (ビフィズス菌+食物繊維)

◎できるだけ生のまま食べる

発酵食品に含まれる菌の中には、熱を加えると死滅するものがあります。そのため、発酵食品はできるだけ生のまま食べることをおすすめします。しかし、熱を加えて死滅してしまった菌も、善玉菌のエサになったり悪玉菌の出す有害物質を吸着して外に出しやすくなったりと、善玉菌のサポート役として大事な役割を果たしています。生きた菌を取りたい場合は、加熱しないようにしましょう。

ただし、納豆に含まれる「納豆菌」の場合は、熱に強い性質を持っていますので、炊き立ての熱いごはんのにのせて食べても菌は失われることはありません。

おすすめレシピ

今が旬のビタミン・食物繊維豊富な春キャベツを使用した ~春キャベツのザワークラウト~

【材料】

キャベツ：1/2個(400g)
塩：8g(キャベツの重量の2%)
水：80ml(キャベツの重量の20%)

【作り方】

- 1.キャベツを千切りにする。
- 2.1に塩を加えなじませ、清潔な保存瓶に入れ水を注ぐ。
- 3.常温におき、1日2~3回瓶を上下に振って混ぜ、2~3日してうっすら濁ってきたら出来上がり。

乳酸発酵による酸味の強い味わいが特徴です。いつものサラダや和え物に加えたり、野菜炒めや炒飯の具材に加えたりできますので、色々な料理に活用し発酵食品を積極的に取り入れましょう。