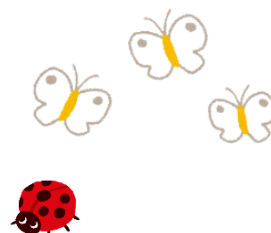




発酵食品の魅力



発酵とは？

発酵とは微生物の働きによって食べ物が人間にとって有益なものに変化することをいい、逆に有害なものに変化することを腐敗といいます。発酵食品は、味噌、醤油、みりん、酢などの調味料、漬物、チーズ、ヨーグルト、パンなどの食品、酒類、紅茶、ウーロン茶などの飲料などが挙げられ、私達の食生活に欠かせないものとなっています。

発酵食品がもたらす効果

① 食品の風味やうまみが増える

例えば、発酵により酒やみりんはでんぷんが分解され、甘味が増します。味噌や醤油は大豆のたんぱく質が分解され、アミノ酸などのうまみ成分ができます。このように、微生物の力で、食材本来の味に独特の風味が加わるのです。

② 栄養価がアップする

発酵によって体に有益な成分が増えます。例えば、納豆は大豆を発酵させる過程でビタミン B2 や葉酸、ビタミン K が何倍にも増えます。

③ 保存性が高まる

発酵に関わる微生物が増えることで、腐敗の原因になる雑菌の繁殖を防いでくれるため、保存性が高くなります。

④ 腸内環境を整える

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。例えば、ヨーグルトや漬物に含まれる乳酸菌を摂取すると、ヒトの腸内に住む善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながります。

漬物、チーズ、味噌などの発酵食品は塩分を多く含みます。体にいいからといって食べ過ぎには注意をしましょう！

