

# 栄養便り

## 発酵食品について

「発酵食品」とは、微生物の働きによって食品の中でんぷんやたんぱく質が分解されることで人間にとって有益な新しい成分が作りだされた食品です。元の食材にはなかった味わいや豊かな香りを生み出すこともあり、日本食の中で古くから親しまれています。微生物の活動の結果が人間にとって有益なら「発酵」、有害であれば、「腐敗」と区別されています。

### 発酵食品の効果はなに？

#### 長期の保存が可能

微生物の発酵の力によって腐敗の原因となる雑菌の増殖が抑えられるので、長期間の保存が可能です。



#### 腸内環境を整える

発酵食品のヨーグルトやチーズに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の活動を促進させ、悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整えることに役立ちます。その結果、便秘の改善に繋がることが期待できます。

#### 食品の甘味やうまみを引き出す

発酵の過程で働く酵素によって糖分とアミノ酸を作り出すことで食品に甘味とうま味をひきだしてくれます。味噌や醤油のコクはこの働きにより生まれます。

#### その他

ビフィズス菌は、ヨーグルトなどに入っている菌で、腸内環境を整える働きがあります。納豆を作る納豆菌、味噌やパンを作る酵母菌など、人間にとって有益とされる菌は善玉菌に分類されます。

穀物酢、酒粕、ナンプラー、豆板醤、バルサミコ酢、ピクルス、ザーサイ、キムチ漬物、発酵バター、鯉節、パン、紅茶、めか漬けなど。



### 発酵食品の効能は？

- ・納豆→血栓を溶かし血液をさらさらにし、コレステロールや血圧を下げる。
- ・味噌→疲労回復、老化の防止、動脈硬化の予防、コレステロールを下げる。
- ・めか漬→野菜がもともと持っている栄養素に加えて、めか床に含まれていたビタミン、ミネラルなど取り入れることが出来る。



※食べすぎは塩分過多になるため注意！

