

食育だより 7月号

発酵食品の不思議&魅力発見！



7月10日はゴロ合わせで「納(7)豆(10)」！
今回は、納豆をはじめとする「発酵食品の不思議と魅力」をご紹介します！

はっこう
発酵ってなーに？



ふはい
発酵と腐敗、実はどちらも「食品に微生物が増えることで起こる変化」です。

違いは「人にとって安全かどうか」です。
安全性が保たれていることが発酵の第一条件です。
腐敗は、人にとって有害で食中毒の原因菌にもなります。

何がちがうの？



発酵のしくみ～代表的な発酵菌～

こうじきん

麹菌



酵素を大量に作るのが一番のポイント。
日本の発酵食品の特徴の一つです。
味噌、しょうゆ、酒、焼酎など用途によって、
働きもつくりだす味わいも異なる種麹があります。
発酵食品の複雑なうま味や健康効果を作り出すための微生物の力を発揮する
発酵菌の代表的存在。

こうぼ

酵母

際立つ香りが特長。大きく分けるとアルコール酵母と
耐塩性酵母の2種類あり、パンにはアルコール酵母を、
みそやしょうゆをつくる時には耐塩性酵母を使います。

なっとうきん

納豆菌



納豆づくりに欠かせない菌。納豆菌は増殖速度が速いので、麹菌を扱っている酒造などに入る前には納豆を食べないようにしましょう。

にゅうさんきん

乳酸菌



やや渋味があるようなすっぱさが特長。人間と同じ5大栄養素を必要とするので、人間が生活するところには必ずいる菌です。ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳製品だけでなく、みそ、しょうゆ、漬物の製造にも欠かせません。

さくさんきん

酢酸菌



酢を作るのに不可欠な菌です。酢酸特有のツンと鼻にくる酸味が特長。ナタデココも酢酸菌の仲間がつくる発酵食品です。

発酵食品のよいところ

- ①保存性が高まる 冷蔵庫がなかった時代、発酵は大切な保存技術でした
- ②おいしくなる 素材のうま味を引き出し、毎日食べても飽きない味に。
- ③栄養がアップする 発酵の過程で新しい物質が生まれ、それが機能性成分・健康成分になります。また、麹菌がたんぱく質を分解して生成する「ペプチド」には、血圧を低下させるなどさまざまな健康効果が期待されています。

納豆「ねばねば」のひ・み・つ



納豆のネバネバの主役は「ポリグルタミン酸」という成分です。納豆菌が大豆のたんぱく質を分解して作る高分子化合物で、これが独特の粘りを生み出しています。

さらに「レバン」という糖の一種がネバネバを安定させています。

こちらは、血中のコレステロールや中性脂肪の低下作用、そして整腸作用などの水溶性食物繊維としての健康効果が期待されています。

他にもすごい成分



ナットウキナーゼは、血圧を下げる作用などが期待されています。また、ビタミンKも含まれ、骨を強くする、出血を止める作用があります。

いつ食べたらよいの？



体内時計は、1日24.5時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。栄養素の吸収は、全般的に朝から昼ごろまでが良いと言われています。体内時計をリセットしやすくするには朝起きてすぐに食べることが大切です。

朝☀

朝ごはんに納豆に含まれるたんぱく質を取り入れることで、筋肉が大きくなりやすいという研究があります。筋肉が増えれば基礎代謝が上がり、ダイエットやメタボリックシンドローム対策にもつながります。

夜🌙

カルシウムは、夜に吸収率が高いといわれています。夕食に納豆をとることで、骨を強くしたい人にも◎

続けやすいタイミングで食べよう♪

発酵食品を日常に取り入れよう！



参考文献：農林水産省「aff(あふ)」2022年11月号「日本の食文化に欠かせない『発酵』の世界」

「納豆」を使った適塩レシピ

ねばトロ納豆三重奏

ざいりょう(2人分)

- | | |
|-----------|----------|
| ・オクラ | 40g |
| ・スイートコーン | 30g |
| ・ながいも | 50g |
| ・ひきわり納豆 | 50g |
| ・ぽん酢しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| ・焼きのり(全型) | 1枚 |
| ・七味とうがらし | 少々 |



つくり方

- ①オクラはヘタを落として熱湯で1～2分茹でて薄い輪切りにする。
 - ②ながいもの皮をむいてすりおろす。
 - ③②にオクラ、コーン、納豆、ぽん酢しょうゆを入れてよく混ぜ合わせる。
 - ④そこに細かくちぎった焼きのりを入れて混ぜ合わせる。
- 器に盛り付けたら七味とうがらしをふりかけ完成

レシピ提供：

宇治市食生活改善推進員協議会
「若葉の会」

