



栄養科だより



H30.3月発行 No.37

日本人の生活に馴染みの深い【発酵食品】

色々な種類がありますが、それぞれにどのような効果があるのかご存じですか？

●●発酵とは●●

微生物が増える間に出来る【酵素】によって、微生物の成分が、別の『役に立つ成分に変化』させることを『発酵』と言います。『発酵』すると、においや形が変わりますが、腐っているわけではありません。『害のある成分に変化』した場合は『腐敗』です。『発酵』と『腐敗』の違いは、私たちの体にとって、役に立つか、立たないかだけです。

●乳酸菌●

人間の腸内に住みつくことができる細菌です。有害な物質をつくり出す細菌や病原菌の増殖を抑えて、腸内環境の改善に働くので、善玉菌とも呼ばれます。乳酸菌を多く含む食品で代表的なものは、ヨーグルト、チーズ、キムチ、浅漬けやピクルスなどがあります。



☆ヨーグルトを食べる時のポイント☆

- 乳酸菌は胃酸に弱いため、胃酸が薄まる食後に摂りましょう！
- おからやバナナを混ぜて、食物繊維やオリゴ糖もたっぷりとるのが効果的！



●麹菌●

麹菌は「人間に役立つ、食べられるカビ」。発酵によって、甘味とうま味成分が増える効果があります。【酵素】がタンパク質を分解してくれる効果があるので、お肉やお魚にぬって焼くと柔らかくなります。

Q. 塩麹は減塩に有効？



分量に『塩小さじ1』と書いていれば、必要な塩麹は『小さじ2』

あれ増えてる？と思いますが、塩と比較すると塩分量は1/4程度と低いので、『塩小さじ1/2』程度の塩分量となるのです。同じ量の塩なら塩麹を使って、減塩かつ、うま味をアップさせるという工夫はいかがでしょうか？



●納豆菌●

蒸した大豆に納豆菌を付けると納豆ができます。納豆に含まれるビタミンK2は、骨の形成を促す作用があります。そのため、ビタミンK2を含む納豆は、『カルシウムが骨になる働きを高める』という機能が認められています。

※ワーファリン(抗凝血薬療法)を飲んでいる方は、納豆を摂取すると効果を弱める事があるので、食べないで下さい。

☆善玉菌を増やす働きがあるので、乳酸菌と一緒にとて効果アップ！☆



乳酸菌の多いキムチと一緒に「納豆キムチ」はいかがですか？

その時、納豆についている醤油は使わずキムチの塩分で召し上がって下さいね！



イムス富士見総合病院 栄養科