



発酵食品について

2019年9月発行

発酵食品とは、食材を微生物などの作用で発酵させることによって加工した食品です。代表的なものでは納豆、味噌、ヨーグルトなどがあげられます。私達の周りにはたくさんの発酵食品が存在しています。今回は発酵食品について見直してみましょう!!

●発酵も腐敗も微生物が活動し、食品を変化させる

- 発酵** → 微生物の活動により食品が人にとって**有用**なものになる場合
- 腐敗** → 微生物の活動により食品が人にとって**有害**なものになる場合



発酵!!



腐敗!!



これって発酵食品?

人によるジャッジで決まる

- ①豆腐 ②梅干 ③チョコレート
- ④ナタデココ ⑤こんにやく



●食品を発酵させるメリット

- 美味しくなる**：食材に含まれるでんぷん、たんぱく質などが分解され旨みが増す
- 消化吸収しやすく栄養価が高くなる**：微生物のパワーによって酵素をはじめとする健康や美容にいい成分が生成される
- 長期保存ができるようになる**：細菌等の繁殖を防ぎ、腐敗を予防することができるようになる。月、数年単位で保存をすることができるようになるものもある

発酵食品消費量の減少と生活習慣病の増加・・・

戦後、日本の食生活は大きく変わりました。戦前の食生活はご飯が主食で魚と野菜のおかず、味噌汁や漬物なども食卓に並んでいました。日本食には多くの発酵食品が含まれていました。ところが、食生活はどんどん洋風化してきました。魚を食べることは減り肉が主体となりました。こうした食生活の変化と共に、昔は見られなかった生活習慣病が蔓延してきています。



今、皆さんの食事には発酵食品はどれくらい並んでいるのでしょうか？

発酵食品に代表的調味料である味噌の消費量は減ってきています。日本の長寿を支えてきた発酵食品をあまりとらなくなってきた事と生活習慣病の増加は全くの無関係ではないでしょう。

