



## 発酵食品のお話



発酵食品ときくと、なんとなく体に良いものというイメージがあると思いますが、実は詳しく知らないという方多くありませんか？発酵食品とは、食材を乳酸菌や麹菌などの微生物の作用によって発酵されたもので、食材を発酵させると、長期保存が可能になったり、栄養価やうま味がアップされ、吸収力が上がったりします。発酵の種類は、主に「細菌・酵母・カビ」があります。

豆類では、納豆、醤油、味噌、豆板醤などがあります。発酵するとアミノ酸や、ビタミンの量がアップします。アンチエイジングや生活習慣病骨粗鬆症や更年期障害の緩和、食物繊維も豊富なので整腸作用があります。

魚介類では、鰹節（本枯節）、塩辛、くさや、魚醤などがあり、鰹節や魚醤は発酵する過程でアミノ酸類、イノシン酸もアップします。アンチエイジング効果、疲労回復の効果、胃腸を整える、疲れを取る、免疫力アップ、肌荒れの改善の効果も期待できます。

肉類では、生ハムやサラミ等は保存食として親しまれています。乳酸菌が多く含まれ、疲労回復・風邪予防におすすめです。また、イノシン酸が生成されてうま味があります。

乳製品では、チーズ、ヨーグルト、サワークリームなどがあって、チーズは、タンパク質やアミノ酸もバランスよく含んでいます。また、血糖値の上昇を抑制する低GI食品です。肥満の抑制や、整腸作用、循環器疾患、高血圧の予防等に効果があると言われています。ヨーグルトはビタミン類が豊富に含まれ、便秘解消、肥満予防、花粉症にも効果とされています。

野菜では、ぬか漬け、キムチ、ピクルスなど、野菜の漬物はビタミンも豊富で食物繊維もそのまま取れます。整腸作用、免疫力アップに効果が期待されます。

穀類では、甘酒、米酢、黒酢、日本酒、みりんなど。甘酒はお米に比べて栄養価が高まり、飲む点滴と言われ、最近では美容効果も注目されています。甘酒や塩麹とともに肉・魚につけると、肉が柔らかくなったり、うま味がアップします。

その他チョコレート、コーヒー豆、紅茶、ウーロン茶などがあって、チョコレートに含まれる高分子ポリフェノールには抗酸化作用、血圧低下や傷の治りを早くしたり、抗がん作用や抗アレルギーアンチエイジング等にも注目されています。

こうしてみると、普段食べている日本食にびっくりするほど発酵食品が多く使われていますよね。そんな発酵食品を多く製造しているのが宝来屋の商品です。

美味しく健康に毎日の食事に発酵食品を取り入れてみませんか？

みちのくの里

検索



ふわっと糀味噌



発酵あんこ



醤油こうじ



三五八



甘酒

FROM-ZERO 通信は弊社のお取引先の皆様へ毎月配布させていただいている情報誌です。



株式会社 オフィスゼロ

〒963-0201 福島県郡山市大槻町字下町128

<http://www.office-0.co.jp/>

TEL 024-962-4709 FAX 024-962-4710



Web サイト ブログ