

発酵食品はエライ

最近塩麴がブームになっており、インフルエンザが流行していた時はヨーグルトが店頭で品薄になるなど、発酵食品が話題になることが多くなっています。そこで発酵食品にはどんなパワーがあるのか調べてみました。

発酵食品とは食材に対して微生物が有効に働き、人間にとって有益な方向に変化した食品のことです。発酵した食品は独特の臭いを発したり形も変化しますが、物が腐った状態とはまったく違う現象です。

発酵には三つの微生物が大きく関わっています。

- 1. カビ** 麹菌は人間に役立つカビの仲間です。麹菌はでんぷんをブドウ糖に分解するアミラーゼや、たんぱく質をアミノ酸に分解するプロテアーゼという酵素を産生し、その酵素の働きによって食品の旨味を増すだけではなく、食品を柔らかくして消化の良い状態に変えてくれます。**味噌、しょうゆ、みりん**はそれを熟成させた調味料です。また、**かつお節**も長期保存のために**カビ**をつけます。カビは水分を外に出して硬く乾燥させ、脂肪を分解して酸化を防ぎ、たんぱく質を分解してイノシン酸やアミノ酸の旨味成分を生成します。他にも**青カビ**は乳から作る**チーズ**の熟成に関与しています。
- 2. 酵母** パンを発酵させる**イースト菌**がお馴染みです。葡萄には**天然の酵母**が付いていて、果肉を潰すと自然にアルコール発酵して、**ワイン**になります。
- 3. 細菌** **乳酸菌**は乳を**チーズ**や**ヨーグルト**に変えます。ヨーグルトは牛乳に比べカルシウムが体内で吸収しやすいようになります。**めか漬**も乳酸菌の働きによって野菜の旨味が引き出され栄養価もアップします。また**納豆菌**は大豆のたんぱく質を分解して旨味成分のアミノ酸を産生し、独特の風味と栄養成分を含んだ**納豆**に変化させます。アルコールが酢酸菌で酸化発酵すると、**酢酸（食酢）**になります。酢酸は高血圧等の生活習慣病の改善に効果があり、カルシウムの吸収を高めるなどの効果も実証されています。

以上は数多い発酵食品の一例です。発酵することによって食品の旨味が増えて栄養価も高まり、消化の良い体にやさしい食品に大きく変化しますが、独特の風味や旨みが苦手な方も多いと思います。しかし発酵食品が、気候や風土に合った微生物によって自然に出来てきたと考えれば、そこに生きる人間に一番合った食品であると言えます。身近な発酵食品をもう一度見直して有効に利用したいものです。

参考資料：主婦と生活社「NHKためしてガッテン」、レタスクラブ「免疫力をアップする塩麴のおかず」、フリー百科事典「ウィキペディア」



管理栄養士
廣 寄 芳 子