

# 栄養だより

## 発酵食品について

「発酵食品」とは、微生物の働きによって食品の中のでんぷんやたんぱく質が分解されることで人間にとって有益な新しい成分が作りだされた食品の事です。元の食材にはなかった味わいや豊かな香りを生み出すこともあり、日本食の中でも古くから親しまれてきました。ちなみに、微生物の活動の結果が人間にとって有益ならば「発酵」とされ、有害ならば「腐敗」と区別されています。



## 発酵食品の効果

### 長期保存が可能

微生物の発酵の力によって腐敗の原因となる雑菌の増殖が抑えられるので、長期間の保存が可能です。

### 腸内環境を整える

発酵食品のヨーグルトやチーズに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の活動を促進させて悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整えることに役立ちます。その結果便秘の改善に繋がることが期待できます。

### 食品の甘みやうまみを引き出す

発酵の過程で働く酵素によって糖分とアミノ酸を作り出すことで食品に甘みと旨みをプラスします。味噌や醤油のコクはこの働きによって生まれます。



### ● クローズアップ「ぬか漬けについて」

乳酸発酵させるぬか漬けは、日本の食卓には欠かせません。また、ぬか漬けにすることで、野菜がもともと持っている栄養素に加えて、ぬか床に含まれていたビタミン・ミネラルなども取り入れることができます。

しかし同時に塩分が多く含まれ、食べる量や頻度には注意が必要です。

塩分が気になる方は5～10分程度水に浸しておくことで自然と塩分が抜けてくれます。多少水っぽくなったり味が薄く感じてしまう場合は、漬物を刻みおろししょうがや刻んだミョウガ、柚子等と合わせて食べる事で風味が出て、美味しく減塩できます。



## おすすめレシピ

### カリカリ納豆のチーズ焼き

チーズと合わせることで、納豆の臭みも消えて食べやすくなります

#### 材料 (1人分)

納豆 ……20g (1/2パック)  
 とろけるチーズ ……15g  
 A { 薄力粉 ……15g  
       マヨネーズ ……5g  
       水 ……7g  
 コショウ ……少々  
 オリーブオイル ……8g

#### 作り方

- ①ボウルにAの材料を入れ生地を作ります。
- ②①で作った生地に納豆・チーズとコショウを入れ、混ぜ合わせます。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、②を1/2量ずつ流し入れ、平らにお好み焼きのように広げて中火で焼きます。
- ④きつね色にカリッと焼けてきたら、裏返します。両面が焼けたら、お皿に盛り付け完成です。



※写真は2人分です