



発酵食品

食品に含まれるでんぷんやたんぱく質などが微生物によって分解された際、できた成分が人に有害なものを「腐敗」、人に役立つものを「発酵」といいます。

乳酸菌など細菌の働きによって作られるものにヨーグルト・納豆などが、カビの働きによって作られるものにチーズ・かつお節などが、酵母の働きによって作られるものにビール・ワイン・パンなどがあります。



主な発酵食品の特徴

納豆

納豆の主原料となる食材は、大豆と納豆菌です。納豆菌は稲わらに定着する細菌で、熱に強いことが大きな特徴です。納豆菌は多くの酵素を生み出し、中でもナットウキナーゼには血液をさらさらにする効果があるといわれています。また、大豆と比べてカルシウムを骨に取り込むのに必要なビタミンKを多く含んでいます。



ヨーグルト

ヨーグルトは生乳や乳製品を原材料とし、乳酸菌が発酵することでできる食品です。乳酸菌が発酵過程で乳酸を作ることでヨーグルト特有の酸味が生まれます。乳酸菌は大腸の中で悪玉菌や雑菌の働きを抑え、大腸内の細菌叢（腸内フローラ）を整えます。腸内フローラが整うことで便秘の予防・改善や、免疫力の強化につながります。最近では目・鼻・口の粘膜バリア力を上げることで体への病原菌の侵入を防ぎ、風邪やインフルエンザの予防が期待できる乳酸菌も発見されました。



本日の

レシピ

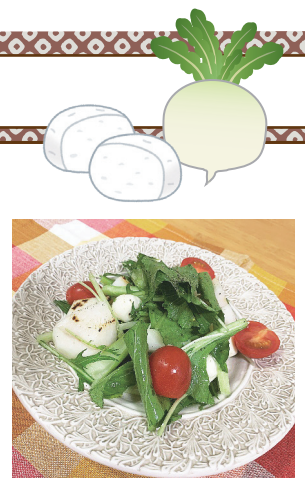
焼きかぶとチーズのサラダ

材料 (2人分)

かぶ(葉つき) ……中 1 個
 モッツアレラチーズ ……40g
 水菜 ……1 株
 プチトマト ……4 個
 A { レモン汁 ……小さじ 2
 オリーブオイル ……大さじ 2
 塩 ……小さじ 1/4
 ブラックペッパー ……少々

作り方

- 1 かぶの根の部分は皮をむき一口大に切り、焼き目がつく程度にさっと素焼きにする。
- 2 かぶの葉・水菜・チーズを食べやすい大きさに切り、プチトマトは 1/4 等分する。
(かぶの葉はやわらかいところを使用してください。)
- 3 A を混ぜ合わせ、トマト以外の具材にからめる。
- 4 器に盛り、トマトを飾り、お好みでブラックペッパーをかける。



栄養量 (1 人分) : エネルギー 81kcal ・ たんぱく質 4.9g ・ 脂質 4.1g ・ 食塩相当量 0.4g