

★ 発酵食品とは??

発酵食品とは、大豆、米、麦、魚、肉などの原料に含まれるたんぱく質やでんぷん質などの栄養素を細菌、麹カビ、酵母菌などの微生物が分解しうまみ成分であるアミノ酸やアルコール、乳酸などが生成されたものを加工した食品のことです。



★ 発酵食品の5つの効果

① 栄養をスムーズに吸収させる

麹カビや、酵母、細菌など微生物の働きによって原料成分の栄養素が分解され、消化・吸収されやすい状態になっています。さらに、乳酸菌や麹菌、納豆菌、酵母菌などの善玉菌が豊富に含まれているため、腸内環境が整います。

② 免疫細胞を活性化させる

乳酸菌や麹菌などの菌体は体内の免疫細胞の約70%が集まる小腸壁の近くを通る際に免疫細胞を活性化させる“指令ボタン”を押すことが最近の研究でわかりました。この働きは、加熱して乳酸菌などが死滅しても免疫を活性化させる働きは変わりません。

③ 栄養価アップ

微生物が発酵する過程で多量の栄養成分を産生してくれるので食品の栄養価が高まります。

④ うま味成分アップ

発酵によりたんぱく質が分解されてうま味成分のグルタミン酸ができるのでより美味しくなります。

⑤ 保存性を高める

微生物には自分以外の微生物の育成を阻止させる作用があります。そのため、微生物の量が多いと悪玉菌である腐敗菌が駆逐され腐りにくくなります。

