

食育 メール

三 条 市



発酵食品の世界



日本には、四季それぞれの旬の食材、その地に伝わる郷土料理、ごはんを主食にした和食の形、いただきますという言葉など、特有の食文化があります。中でも、発酵食品は先人の知恵が詰まった日本ならではの食文化のひとつ。今回は「発酵食品」に注目です！

発酵って何？

発酵とは、菌などの微生物が食材のたんぱく質をアミノ酸へと分解することにより栄養成分が増す仕組みのことです。

腐敗とは違い、人間にとって有益な菌が働いている状態を「発酵」といいます。

和食と発酵食品

日本には発酵食品が数多くあり、約 1400 年前の飛鳥時代から食べられてきました。日本の伝統的な和食には発酵食品がふんだんに使われています。自然と発酵食品をとることができる和食は、健康的で日本が誇る食文化です。



しょう油
(こうじ菌)

納豆
(納豆菌)



ぬか漬け
(乳酸菌)



みそ
(こうじ菌)



かつお節
(カビ)

発酵食品の魅力

おいしい

微生物が食材のでんぷんやたんぱく質を分解し、アミノ酸や、糖、ビタミンなどが増えることでうま味成分や栄養価がアップします。さらに、発酵によって元の食材には無かった新しい栄養素が生まれることもあります。

ビタミンB₁が4～5倍に

ぬかにはマグネシウムや鉄などのミネラル、ビタミンB₁やB₆などのビタミンが豊富に含まれます。野菜を漬けると、うま味や香りが増すだけでなく、ビタミンB₁などは4～5倍にも増加します。



ビタミンB₁₂を生成

キムチは発酵により、通常野菜には含まれないビタミンB₁₂が生成されます。ビタミンB₁₂は、葉酸と一緒に血液の材料となる赤血球を合成し、貧血予防に欠かせないビタミンです。



保存性が高い

発酵する微生物の活動によって、食べると有害な腐敗菌の繁殖を抑えるため保存性が高くなります。発酵食品は、冷蔵庫がない時代に食材を保存するという生きる知恵から生まれました。

腸内環境を整える

腸内には悪玉菌、善玉菌、日和見菌（中立の菌）が一定のバランスを保って存在しています。悪玉菌より善玉菌の方が優勢なほど腸内環境は整い、免疫力や代謝がアップします。発酵食品にはこの善玉菌を育てて増やす働きがあります。

アルファ + α で働きアツプ

発酵食品を食べるときは、腸内細菌の栄養となる成分を含む食品と一緒に食べると善玉菌が増えやすくなり、腸内環境が整います。

発酵食品 × 食物繊維 オリゴ糖
ヨーグルト × 果物

毎日の食事に取り入れやすいヨーグルト。乳酸菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む果物等と一緒に食べましょう。果物の他に、きな粉や、はちみつなどもおすすめです。



食物繊維

野菜、芋類、根菜類、豆類

発酵食品

納豆 (納豆菌)

オリゴ糖

バナナ、はちみつ、きな粉、さつまいも

発酵食品
キムチ

納豆菌 × **納豆**

納豆菌はキムチの乳酸菌のエサになるため、相性抜群の組合せ。さらに、納豆菌は腸内の悪玉菌を殺し善玉菌を増やす働きがあるため、乳酸菌との相乗効果で腸内環境が整います。



学校給食で人気!



ししゃものかんずりごまソース

1月の学校給食週間では、発酵食品をテーマに様々な料理を提供しました。子どもたちに特に人気だったのは、世界でも珍しい唐辛子の発酵食品「かんずり」を使ったメニューです。普段はししゃもが苦手な子も、おいしく食べられたようです。

かんずりごまソース

【材料 4~6人分】

かんずり	小さじ2
砂糖	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
水	大さじ1
白炒りゴマ	適量

【作り方】

- 調味料と水を全て耐熱性のボウル（食器も可）に入れ、混ぜ合わせる。
- ふんわりラップをして電子レンジ500wで1分加熱する。
- 白ゴマを加え混ぜる。



給食ではししゃもの竜田揚げにこのソースをかけましたが、厚揚げや豆腐などとも相性抜群です!

旬の食材紹介

2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節ですね。三条の下田地区はさつまいもの産地です。「越の紅」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは食物繊維の他にビタミン B₁、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミン C はさつまいも1本でりんごの約4倍もあります。



寒さに弱いため、冷蔵庫には入れず、新聞に包み常温で保存しましょう。



一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

市内の保育所・園では、当番がその日の給食を先に試食して、その味・食感を友達に紹介する「味見当番」という取組があります。

先日保育園に伺った際もかわいい食リポにほっこりしました。「グリーンピースはしわしわです」「サラダはすっぽくて辛くてちょっと甘かったです」など。そして、聞きながらじっと料理を見つめる他の子たち。その後は、それを確かめるかのように「本当だ! 甘いね!」など話しながら食べていました。「小さいうちから、味の表現力を磨いておいしい気持ちを伝えられる人になってほしい」と先生は話していました。

どんな味かな?



もくもく

きりりん組のみんな



ドキドキ

うまく言えるかな?



食育の視点の主要施策 (食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 食文化の伝承 (食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性

女性

血圧の高い方や治療中の方

8g未満

7g未満

6g未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp