

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

発酵食品について知ろう

年末年始はご馳走を食べる機会も多く、胃腸に負担をかけてしまう時期です。疲れてしまった胃腸を回復させる食品として、ぜひ取り入れたいのが発酵食品です。発酵食品には腸内環境を良くしてくれる善玉菌を多く含んでいます。今回は発酵食品についてお話しします。

発酵食品ってどんなものがある？

発酵食品とは、微生物の働きによって、食材の持つもとの性質が人間にとって有益に変化した食品のことです。日本は発酵王国といわれており、日々の食卓は豊富な発酵食品で成り立っています。

なぜ日本は
発酵王国に？

日本の気候や文化的背景が関係しています。高温多湿な日本では食料にカビが生えやすく保存が難しいため、食料を長く保存するために塩漬けにしたり、米に育成することを好むカビの一種であるこうじ菌をうまく利用して、数多くの発酵食品を生み出してきました。

発酵食品と微生物

発酵に関わる微生物にはたくさんの種類がありますが、代表的な微生物として5種類あります。



米こうじを使った発酵調味料

米こうじは、蒸した米にこうじ菌を種付けし、繁殖・発酵させた物です。和食と深い関係があり、味噌、醤油、みりんといった伝統的な醸造調味料は、いずれも米こうじの力を利用して製造されています。この米こうじは、調味料にも展開できます。おすすめのものを4つ紹介します。

● 塩こうじ



米こうじ + 塩 + 水



レシピはこちら

- ・塩の代わりに使える。
- ・食材に深いコクやうまみが加えられ、いつもの味がグレードアップする。
- ・肉や魚を漬けることで、食材の保存性を高める。

● 玉ねぎこうじ



米こうじ + 玉ねぎ + 塩 + 水



レシピはこちら

- ・塩こうじにさらに玉ねぎがプラスされるのでうま味が増す。
- ・肉や魚を漬けることで、軟らかくなる。
- ・コンソメのような味ができるので、**コンソメの代用調味料**として使用できる。

● 醤油こうじ



米こうじ + 醤油



レシピはこちら

- ・下味ではなく料理の仕上げで使う。
- ・料理に直接のせるのがおすすめ。
- ・うま味成分であるグルタミン酸の含有量が豊富なので、**だし醤油のような味**がする。

● こうじ甘酒（甘こうじ）



米こうじ + 水



レシピはこちら

- ・そのまま甘酒として飲んだり、**砂糖の代用調味料**としても使える。
- ・アルコールを含まないのでお子さんも食べられる。
- ・優しい甘さで料理にコクが出る。

発酵食品と腸の関係

元気な腸を作るには？

腸内では約 100 兆個もの細菌が種類ごとにまとまって一定のバランスで維持されていますが、食生活が偏り同じ物ばかり続けると特定の細菌にだけ餌が与えられバランスが崩れてしまいます。

善玉菌を含むもの (発酵食品など)



腸内の善玉菌を増やす

善玉菌のエサになるもの (食物繊維を含む食材など)



善玉菌のエサとなりその働きを助ける



～腸を整えるには和食がおすすめ～



和食でよく使われる野菜、豆類、きのこ、海藻などには食物繊維が多く含まれており、腸を刺激します。腸内の運動が活発になり、免疫細胞がどんどん作られます。

和食に使われている醤油、みそ、酢などの調味料も発酵食品です！



腸内環境を整えることで免疫が上がり、健康維持に繋がります。普段の食事から善玉菌を含む発酵食品や食物繊維を含む食材を取り入れるようにしていきたいですね。

玉ねぎこうじで

きのこのクリームスープ

食物繊維 + 発酵調味料で腸を元気に！／



クックパッドはこちら

10 分でできる
時短メニュー◎！



材料（4 人分）

しいたけ…50 g
まいたけ…50g
しめじ…200g（1 株）
バター…20g
小麦粉…大さじ 2
水…200ml
牛乳…200ml
玉ねぎこうじ…大さじ 2

作り方

①しいたけはスライス、まいたけとしめじはほぐす。
②鍋にバターを入れきのこを炒める。小麦粉を入れ全体に絡まったら、水、玉ねぎこうじを入れて 5 分煮込む。
③牛乳を入れ、とろみがついたら完成
④お好みで黒こしょうやパセリをのせる。
★お好みで季節の野菜をプラスするのもおすすめです！

旬の食材紹介

1 月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けて保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。三条では、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。

直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



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べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

米こうじから作る発酵調味料が好きで、普段の料理に使っています。料理にうまみとまろやかさがでて、お肉や魚はしっかりと軟らかくなり、おなかにも優しいと良いことづくめの発酵調味料ですが、作り方は意外と簡単です。常温で放置、炊飯器、ヨーグルトメーカーと作り方は様々ありますが、おすすめの作り方をクックパッドに掲載しましたので、ぜひチャレンジしてみてください♪特に塩こうじと玉ねぎこうじは万能なので和洋折衷のメニューに使用、おすすめです。発酵パワーで腸を元気にしてみませんか？

食育の視点の主要施策

（第 2 次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 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）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和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 7.5g
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 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