不思議な力　～発酵食品～

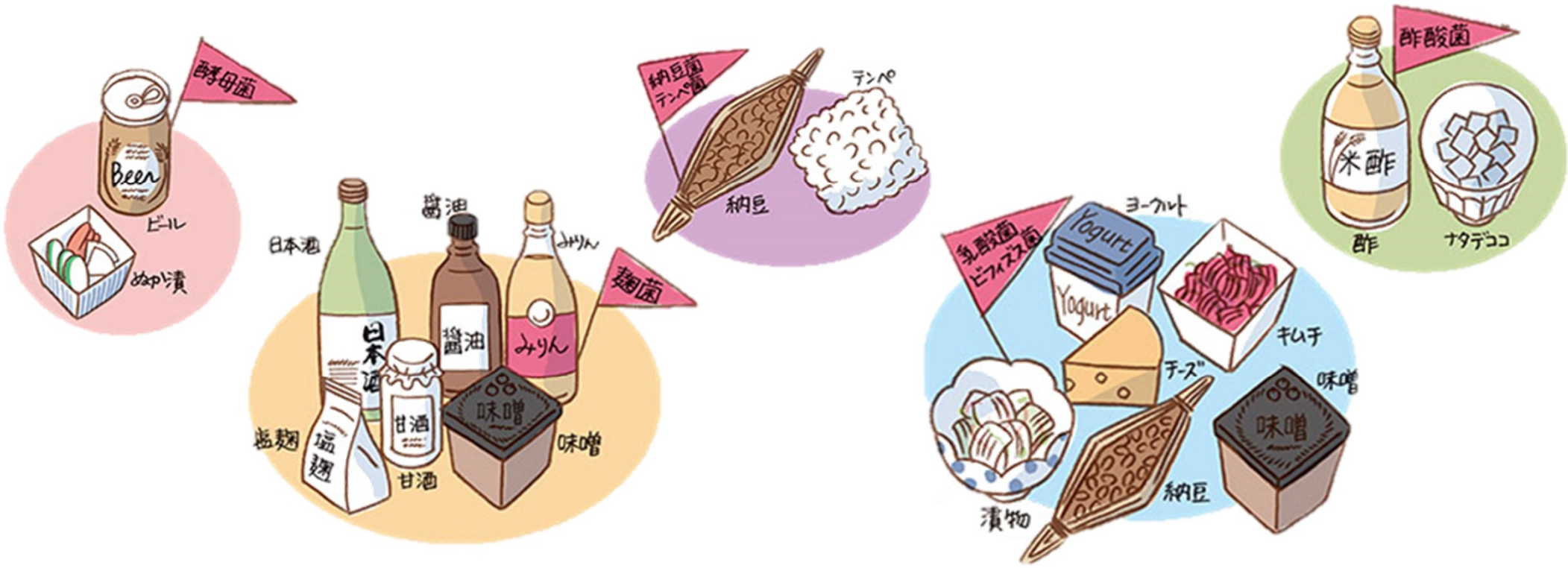
発酵食品ってなに？？

「塩麹」や「醤油麹」など発酵調味料が流行し、「肉を柔らかくする」「旨みやコクがアップする」などの調理効果が近年大注目されています。

発酵とは、食品に含まれる成分を菌が分解し、新たな成分へと生まれかわった状態のことです。

発酵をする菌は、乳酸菌、麹菌、酢酸菌、酵母菌、納豆菌など。

乳酸菌は牛乳を分解してヨーグルトを作り、麹菌は大豆を分解して味噌を、酢酸菌は米をお酢へ、酵母菌は強力粉をパンへ、納豆菌は大豆を納豆へと変化させます。さらに栄養価や旨み成分、香りを格段に高めてくれるのです。



乳酸菌　便秘や肌荒れを引き起こす悪玉菌を抑制し、腸内環境を整え免疫力を高めてくれます。

麹　菌　血行を促進して代謝を上げる作用が高くダイエットにはおすすめの食品。特に甘酒は吸収率が90%と高いため「飲む点滴」と呼ばれています。

酢酸菌　豊富なクエン酸が腸内環境を整えるため便秘解消・食欲増進・血液をサラサラにする効果があると言われています。

酵母菌　腸内で善玉菌として働き、悪玉菌と戦って腸内環境を整えてくれます。また、「納豆菌」も善玉菌を助け、腸内環境を整える効果があります。

発酵食品の効果を得るためのポイントは、一度にたくさん食べるのではなく、毎日の食事に取り入れること。納豆、キムチ, 味噌汁を1日1回は必ず食べるようにすることをおすすめします。