



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成29年度
第11号
京都市教育委員会
平成30年3月発行



発酵食品について

「発酵」^{はっこう}とは、様々な微生物や酵素の働きによって食べ物の中の炭水化物やたんぱく質などが分解され、人間の体にとって良いものになることを言います。こうして生まれた食品は「発酵食品」と呼ばれ、私たちの生活に欠かせないものになっています。

どんな効果があるの？

●うま味成分や栄養価アップ！

発酵することで、もとの食材にはない香りや味、栄養素が作られます。また、炭水化物やたんぱく質が分解されるので、消化吸収されやすくなっています。

●保存性アップ！

発酵することで、食べ物が傷むのを防ぎ、保存性が高まります。発酵食品は、食材を保存する、生活の知恵のひとつだったのでですね。

●腸の機能がアップ！

発酵食品には、腸内環境を整える善玉菌を増やす働きがあります。食べたものを効率よく栄養に変える力や、免疫力が高まります。

どんな食べ物があるの？

にゅうさんきん
乳酸菌を使った



チーズ



ヨーグルト



漬物

こうじ菌を使った



みそ



塩こうじ



しょうゆ

他にも…



酢



かつお節



納豆

など

成長期のみなさんは、胃や腸などの消化器官も成長途中です。発酵食品をうまく食生活に取り入れて、食べたものを効率よく栄養に変える力をつけていきましょう。

食育クイズ

日本の代表的な発酵食品のひとつ、「味噌」^{みそ}は海外からも注目されています。日本からの「味噌」の輸出量が最も多い国は、どこでしょうか？

- ① アメリカ ② 中国 ③ 韓国



答え ① アメリカ 近年になって、発酵食品が生活習慣病やがん予防に効果があると注目されるようになりました。2001年と2017年を比べると、みその輸出量は約2.5倍に増えています。アメリカに次いで韓国、中国、タイ、カナダ、台湾など、各国に輸出され、世界中で食べられるようになってきました。(財務省貿易統計2017年より)みそ汁のようにスープとして飲んだり、パンや野菜にぬって食べたりすることもあるそうです。