

発酵食品について

発酵食品とは、微生物の働きを利用し、食材の変化を起こさせた食品の総称です。
微生物の活動の結果が人体に有益であれば「発酵」、有害であれば「腐敗」と区別されます。

発酵に関わる微生物



発酵食品の主な効果

腸内環境を整える

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれており、腸内に住む善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながります。

栄養価を高める

微生物は発酵過程で様々な栄養成分を作り出すため、食品の栄養価が高くなります。例：納豆はゆで大豆に比べ、ビタミンB2・葉酸、特にビタミンKがアップ!

食品の保存性を高める

発酵に関わる微生物が腐敗菌の増殖を防いでくれるため、発酵食品は保存性が高くなります。

★ 発酵食品を上手に取り入れよう

✓ 毎日少しずつ取り入れる

菌が腸内で活動できるのは3~4日とされているため、毎日続けて食べることが大切ですが、発酵食品には塩分や糖分が多く含まれる食品もあるため、食品によっては食べ過ぎに気をつけましょう。

✓ 組み合わせて食べる

食品によって得られる効果が変わってくるため、複数の発酵食品を組み合わせるのをおすすめです。
例：納豆+キムチ / 酢+味噌で酢味噌和え 等