管理栄養士に 聞いた

# 今、改めて注目される

# 発酵食品の魅力

うま味も栄養もたっぷりで魅力いっぱいの発酵食品。 グルメや健康情報はあふれるほどあるけど、ホントのところ、 どうやって食べたらいい? 管理栄養士の丸山国子さんに聞きました。

## うま味があって、おいしい

食品を発酵させることで、食品の中のたんぱく質が、うま味の素であるグルタミン酸やイノシン酸といったアミノ酸に分解されます。また、デンプンなどの糖分も分解されて味に深みを与えます。例えばチーズやみそなど、発酵食品を思い浮かべると、独特の風味のほかに深い発酵食品を思い浮かべると、独特の風味のほかに深い・フェースではないでしょうか。ただただシンプルに「食べておいしい」。これが発酵食品の第一の魅力かと思います。

### 軟らかくて、消化によい

発酵食品は、発酵プロセスの中で微生物により消化が始まっているため、食材がやわらかくなり、消化吸収が良くなります。例えば、納豆の場合、大豆の栄養素は体内で分解されにくく、ただ煮ただけでは、たんぱく質の収収率は60パーセントほどですが、発酵させた納豆では、たんぱく質の収率が80パーセント以上になります。発酵させることで、消化されにくいたんぱく質を効率よく体内に収収させることができるのです。

#### 栄養素を生み出し、体をつくる

\*食品を発酵させると栄養素がアップするというのも大きなメリット。例えば、麹菌を使う味噌や甘酒には、人間の体内で作り出すことのできないアミノ酸やビタミンB群が多く含まれています。また、チーズは、一般的に牛乳の約10倍の栄養素が凝縮されており、忙しい時にさっとエネルギー補給をするのに便利です。熟成されたチーズやヨーグルトは、日本人の成人に多い乳糖不耐症の人にとって、牛乳よりもお腹に優しく働きます。

#### 善玉菌を増やし、腸内環境を整える

私たちの腸に生息するさまざまな菌は、善玉菌と悪玉菌、そして優勢な方に付く日和見菌の3種類に分けられます。これらの菌の理想的な比率は2対1対7。バランスが保たれていると腸が正常に機能しますが、過度のストレスや加工食品、抗生物質などによってバランスが乱れると、腸が正常に働くことができずに心身のさまでな不調につながると考えられています。発酵食品を摂ることで腸内細菌のパランスを整え、腸内環境を整えます。ことで腸内細菌のパランスを整え、腸内環境を整えます。

私がお答えします/



#### 丸山 国子さん

改めてその良さが見直されてきて

こともあります。

ポジティブな影響が注目を集め

古くから世界各地で親しまれてきま

最近は、

発酵食品の健康面

そして消化の良さなどにより

善玉菌、 境が乱れやすく らされることの多い現代人は腸内環 付く日和見菌の菌数のバランスを崩 加工食品を摂ることが増え、 生活習慣の変化が挙げられるのでは トレスにダイレクトに反応します やすくなっています。 いでしょうか。 その背景には、 日常的に過酷なストレスにさ 悪玉菌、そして優勢な方に 。食生活においては 私たちの食生活や 心身の不調につな また、 腸内の 腸は

近年、西洋医学では治療困難な不を者には年、西洋医学では治療困難な不を者任せではなく自分で健康管理をで注りが集まったのではないでしょうか。これは決して新しい知識や情うか。これは決して新しい知識や情うか。これは決して新しい知識や情かののではなく、伝承医学やおば報ばかりではなく、伝承医学やおばないでしょうか。これは決して新しい知識や情かの知恵の復活のようなところもあります。

でいるだけで健康な腸内環境のバラているだけで健康な腸内環境のバランスを保ちやすかったのが、現代では意識しないと保てないという人が増えてきたようです。腸内環境のバランスが崩れることで腸が正常に働ランスが崩れることではでいるです。 
を素がきちんと吸収されなくなり、養素がきちんと吸収されるはずの栄養素がきちんと吸収されるはずの栄養素がきちんと吸収されなくなり、

生活の変化による新たなニーズ

活用されてきた発酵食品は、

保存性

食品を長期保存できる知恵として

みならず、

独特の風味や豊富な栄

16