

季節を楽しむまめ知識

「12月」

～発酵食品を食べよう～



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君

健康に関する情報がいっぱい

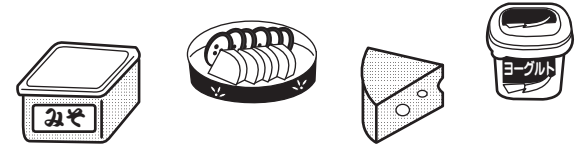
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

発酵食品を食べよう！

おいしい上に、健康にも役立つ発酵食品を毎日の食事にとり入れて、冬を元気に過ごしましょう！

発酵食品って？



食材に含まれる糖分などが微生物によって分解され、人間にとって有益なものが作り出されることを「発酵」といいます。この「発酵」によって作られた食物が発酵食品です。しょうゆや味噌、漬物・キムチやヨーグルト、また話題の塩麴も発酵食品です。

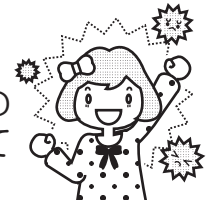
発酵食品は、世界各国で古くからありました。日本では、酒や酢、味噌やしょうゆの原型が作られていたと、1200年以上も昔の文献に残っているそうです。

ずっと昔から発酵食品は人々の食生活を豊かにし、今でも私たちの食生活には欠かせないものになっています。

発酵食品で免疫力アップ!!

発酵食品を食べることで、腸内環境が整い、免疫機能が活性化します。

アレルギー症状を軽減したり、風邪などの感染菌から体を守る効果があるといわれています。



発酵食品のいいところ

◆おいしさが増します

食材に含まれる糖分などが微生物によって分解されることで、独特の香りと食材本来のうまみが引き出されます。発酵前と後では、味の深みが変わってきます。

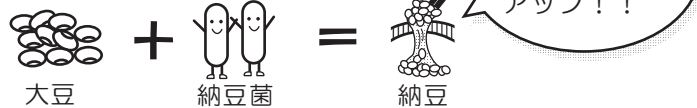


◆保存性が高まります

発酵に伴う微生物の働きにより、食品を腐らせる菌の増殖を防ぎます。そのため、食品を長く保つことができます。

◆栄養価が高まります

発酵していく過程でビタミンやアミノ酸など、元々食品の中になかった栄養成分が増えます。また、食品自体が消化吸収されやすい姿に変わります。



発酵に関わる主な微生物（発酵菌）

- **酵母菌**：糖をアルコールと炭酸ガスに分解するときに必要な微生物の総称
- **麹菌**：煮たり蒸したりした穀物に育つかびの仲間
蒸した米に麹菌を増殖させたものが米麹
- **納豆菌**：稲わらに多く住みついている枯草菌の一種
- **酢酸菌**：糖から作ったアルコールをエサにして酢酸を作る微生物
- **乳酸菌**：糖を発酵させて乳酸を作り出す微生物の総称

発酵食品にはどんなものがある？

味噌

蒸した大豆に麹(米麹や麦麹)と塩を混ぜ、発酵・熟成させたもの。

しょうゆ

大豆や小麦に麹菌を混ぜてしょうゆ麹を作り、酵母菌と乳酸菌で発酵・熟成させたもの。

酢

穀物や果実などを酵母菌で発酵させてアルコールを蓄積させ、さらに酢酸菌を加えて発酵させたもの。

みりん

蒸したもち米などに米麹を混ぜ、焼酎や醸造アルコールを加えて発酵させたもの。

アルコール飲料(お酒)

原料や製法がそれぞれ異なるが、原料に含まれる糖分が酵母菌によって分解されアルコールになり、それが蓄積して飲料になる。ウイスキーや焼酎、ジンなどは、それらを蒸留したもの。



パン

小麦粉と水でこねた生地を酵母菌で発酵させ、発酵で発生した炭酸ガスで生地を膨らませる。



納豆

蒸した大豆を納豆菌で発酵・熟成させたもの。



ヨーグルト

牛乳などを乳酸菌で発酵させたもの。

チーズ

牛やヤギの乳を乳酸菌で発酵させてから、酵素で固め、脱水して熟成させたもの。

その他にも、かつお節や塩辛、サラミやアンチョビなども発酵食品です。私たちの身近にある発酵食品を毎日の食事にとり入れましょう！

…ご注意…

塩分や脂肪分が多いもの、またアルコール飲料のとり過ぎには気をつけましょう。

今月のストレッチ

足のだるさ・痛みに「足らくらくストレッチ」

足のだるさや痛み、むくみに悩んでいる方におすすめ。アキレス腱や足首を伸ばして柔軟性を高めることで、足の痛みを軽減させます。



① 左足のひざを立て、右足はひざを曲げて、甲からすねを床につける。両手は前につく。



② 息を吐きながら上体を前にゆっくり倒す。立てたひざに体重を乗せながら両手でひざを抱える。

【①～②を、左右交互に3～5回、繰り返しましょう】

今月のツボ紹介

腸の調子を整える「天枢(てんすう)」



天枢

天枢は、おへその両側、指3本分外側にあります。消化不良や慢性的な下痢・便秘に。お腹が軽くへこむくらいに、やさしく押してください。

- ・ やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・ 食後すぐのツボ押しは控えましょう。

…4…

～旬の食材で季節を感じる～



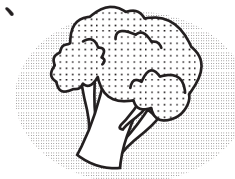
冬の到来！！寒い季節がやってきました。鍋やシチューなどのあったかメニューやビタミンCたっぷりの野菜・果物を食べて、寒さや風邪を吹き飛ばしましょう。



ブロッコリー

…栄養…

ビタミンCと葉酸の含有量は、野菜の中でもトップクラス。そのほか、βカロテンやビタミンB1・B2、カリウム、カルシウムなども豊富です。



…選び方・保存方法…

全体にこんもりと丸く、緑色の濃いものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので、ラップに包んで野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。使いきれない場合は、かためにゆで、房と房を離してバットなどに並べ、冷凍します。凍ったら密閉袋に移し冷凍保存をしましょう。

…調理のヒント…

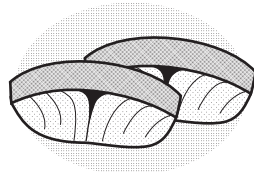
小房に分けて下ゆでしてから使います。サラダや和え物、炒め物など、和洋中のどんな料理にも合います。付け合わせから主菜まで、幅広く使えます。

…5…

さわら

…栄養…

たんぱく質や脂質のほか、不飽和脂肪酸のEPAやDHAも含まれています。



…選び方・保存方法…

皮や身に張りがあり、斑点が鮮やかな切り身を選びましょう。身に透明感と弾力のあるものは新鮮です。冷蔵庫で保存し、早めに調理をしましょう。

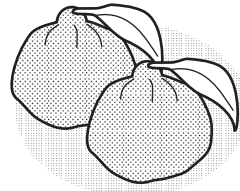
…調理のヒント…

旬のこの時期は脂がのっていてとてもおいしいです。照り焼きや塩焼き、西京漬けなどのほか、蒸し物や煮物もおすすめです。

ゆず

…栄養…

ビタミンCが豊富です。



…選び方・保存方法…

皮がみずみずしく、ゴツゴツしたものを選びましょう。野菜保存袋などに入れて、冷蔵庫で保存しましょう。

…調理のヒント…

皮は薄切りにして吸い物、和え物などの香り付けや薬味に。果汁は、たれやドレッシングに。また、ジャムや果実酒にしても。さわやかな香りと酸味をお楽しみください。

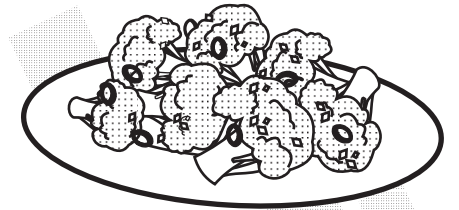
旬の食材レシピ

ブロッコリーのんにく炒め

シンプルな味付けなので、ブロッコリー本来の味が楽しめます。辛口がお好きな方は、たかのつめの量を増やしてピリ辛にしても。

《材料》

- ブロッコリー … 1株
- にんにく …… 2片
- たかのつめ …… 1本
- サラダ油 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4~1/3
- こしょう …… 少々



《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を入れた熱湯でかためにゆでる。
- ②にんにくはみじん切り、たかのつめは種を取り除き、小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油と②を入れ、にんにくの香りが出るまで炒める。
- ④③に①を加えて炒め、塩とこしょうで味付けをする。
- ⑤器に盛って出来上がり。