

あいはな食通信

平成30年

9月号

<9月は、発酵食品について>

秋風が心地よい季節になってきましたが、食欲の秋がこれから始まります。今月は、おいしくて体によい発酵食品についてのお話です。

<発酵とは？>

発酵は、微生物（かび・酵母・細菌）が増えていく途中で、食品の成分を人間にとって良い成分に変えることをいいます。ちなみに、人間にとって悪い成分にすることは腐敗といえます。

発酵させることにより、酸味やうま味、香りなどが作り出されます。

例
えば…



この他にも、

漬物・ビール・ワイン・日本酒・食酢・みりん・パンなどが発酵食品です。



<大豆について>

発酵食品の原材料として使われている大豆ですが、**畑の肉**と呼ばれるほどたんぱく質を豊富に含んでいます。また、ビタミンやミネラル類、食物繊維も豊富です。他にも、コレステロールの上昇を抑える**大豆レシチン**、腸の機能を整える**オリゴ糖**、抗酸化作用がある**大豆サポニン**などが含まれています。

〈それぞれの発酵食品の特徴〉

ここからは、発酵食品について一つずつ紹介していきます。

納豆

納豆は蒸した大豆に納豆菌を散布し、発酵させたものです。納豆菌によって**ビタミンK**が作り出されるため、**ビタミンK**が多く含まれています。(ビタミンKはたんぱく質を活性化し、**骨の形成を促すビタミン**です。)

また、納豆のねばり(糸)は、うま味である**グルタミン酸**が含まれているため、食べる前によくかき混ぜると、よりうま味を感じることができます。

※ワーファリンなどのお薬の効き目を悪くすることがありますので、お医者様に「このお薬をのんでいる間は納豆を食べないで下さい」と言われたときはそれに従って下さい。



醤油

醤油の原料は大豆と小麦、麴、食塩です。醤油には、いくつか種類がありますが、私たちが普段使っている醤油は、**濃口醤油**です。他に、**薄口醤油**と呼ばれる醤油があります。**薄口醤油**は**濃口醤油**に比べて色が**薄い**のですが、塩分濃度は、薄口が**16.0%**、濃口が**14.5%**なので、**薄口醤油**のほうが味が**濃い**点に注意してください。

塩分濃度
16.0%



薄口醤油



濃口醤油



塩分濃度
14.5%

チーズ

チーズは**脂肪**と**たんぱく質**が主成分で、**カルシウム**、**ビタミンA・B群**なども豊富に含んでいます。特に、牛乳や乳製品の**カルシウム**は**吸収率が高い**ので、カルシウムを摂りたいと考えている人にはおすすめの食品です。チーズは**乳の栄養素の大部分を濃縮**した形で含む**栄養価の高い**食品です。また、チーズは手軽にそのまま食べられる種類もあるので、たんぱく質の多い食品が食べられていないと感じたら、代わりにチーズを食べてみてください。



ヨーグルト

ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え、発酵させたものです。ヨーグルトはたんぱく質や脂肪が分解されているため、**牛乳よりも消化されやすくな**っています。また、**乳糖**や**乳酸菌**の働きによる**整腸作用**もあります。牛乳が苦手な人も、ヨーグルトであれば食べやすくなっているので、ぜひ食事に取り入れてください。

〈まとめ〉

発酵食品は、発酵の過程で分解され、**栄養素が吸収しやすい**形になっています。牛乳は苦手でも、チーズやヨーグルトなら食べやすいと感じる方もいると思います。発酵食品を食事に取り入れて、栄養のバランスがとれている食事を目指してください。

管理栄養士 上保ありさ

8月のスープ

8月に提供したスープのレシピを紹介します

冬瓜のとろ玉スープ

材料(1人分)

冬瓜 100g
長ネギ 5cm
ベーコン 1枚
玉子 1/5個
水 200ml
鶏ガラスープ 5g
塩・胡椒 少々
ごま油 少々



作り方

1. 冬瓜は厚さ 0.5 cmに切り、長ネギは小口切り、ベーコンは 1 cm幅に切る。
2. 鍋に水を入れ沸かし、冬瓜を入れる。
3. 冬瓜が半透明になったら、長ネギ・ベーコン・★を入れる。
4. 再び沸騰したら、溶いた玉子を回し入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。

枝豆の冷製ポタージュ

材料(1人分)

枝豆 50g
(さやから出したもの)
玉ねぎ 40g
水 100ml
牛乳 100ml
コンソメ 2g
塩・胡椒 少々



作り方

1. 鍋に薄切りした玉ねぎ・枝豆・水・コンソメを入れ、やわらかくなるまで煮る。
2. 1と牛乳をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
3. 塩・胡椒で味を整え、冷蔵庫で冷やす。

あいはなメニュー紹介

8月11日の山の日に提供したメニューです



お品書き

コーンの炊き込みご飯
つくねハンバーグ
切干大根の五目煮
温野菜サラダ
なすの煮びたし
すまし汁

祝日の特別メニューです。とうもろこしなどの夏野菜を使用しました。
とうもろこしは食物繊維が豊富なため、腸内環境を整え、便秘の解消や予防に効果的です。

レシピ紹介

発酵食品を使ったレシピ

ヨーグルトのポテトサラダ

材料(1人分)

じゃがいも 1/2 個
ハム 1 枚
胡瓜 1/4 本
プレーンヨーグルト 30g
マヨネーズ 10g
こしょう 少々

作り方

1. じゃがいもの皮をむき、さいの目に切り、柔らかくなるまで茹でる
2. ハムと胡瓜もさいの目に切る
3. 1と2を合わせ、ヨーグルト・マヨネーズ・こしょうを和える



野菜の塩麹漬け

材料

キャベツ 100g
胡瓜 1 本
大根 100g
人参 1/4 本
塩麹 大さじ 4

作り方

1. キャベツはざく切りにし、胡瓜は輪切り、大根と人参はイチョウ切りにし、ポリ袋に入れる
2. 塩麹を加え揉みこみ、冷蔵庫に3時間ほど漬けこんだら水気を切る

