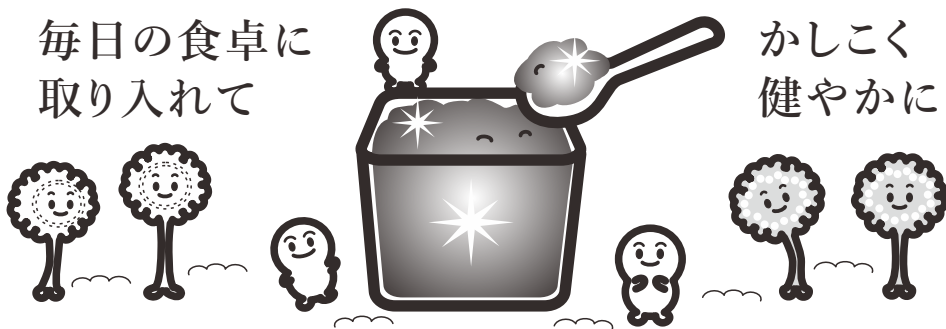


発酵食品の ちから

毎日の食卓に
取り入れて



かしこく
健やかに

人類の食生活は 発酵が支えている



発酵食品は遥か昔から世界各地で作られ、さまざまな形で食生活に定着していますが、近年その「ちから」が見直され、注目されています。日常的に発酵食品を摂っている方も、あまり馴染みがなかった方も、健やかな毎日のために、発酵食品のちからをもっと取り入れてみませんか。

発酵食品にはこんなものがあります

＼こんなものも！／

みそ、しょうゆ、
酢、みりん、豆板醤、
ヨーグルト、乳酸菌飲料、
チーズ、納豆、甘酒、
ぬか漬け、キムチ、
塩辛、かつおぶし



日本酒、焼酎、ワイン、ビールなどの
アルコール全般、酒粕、
ウーロン茶、紅茶、プーアル茶、
アンチョビ、サラミ、なれ寿司、
金山寺みそ、ピクルス、
くず餅、パン、ナタデココ



日本人には馴染みの深い食品も多く、それぞれの地域の気候・風土に合った発酵食品が作られています。また、同じ作り方をしても、温度・湿度・水質・存在する菌や微生物など、その環境によって微妙な差が生まれます。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
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



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 4月号

発酵とは？

細菌や酵母などの微生物が、食べものに含まれるでんぷんやタンパク質を分解し、人体にとって有益な栄養成分を作り出すことを言います。



発酵と腐敗
(くさること)の違い
腐敗も発酵も微生物による活動という点では同じですが、食中毒の原因物質など人体に害のある成分が作り出された状態を腐敗と呼び、区別しています。

● 食品の発酵に関わる主な微生物 ●



発酵食品がよいと言われるのはなぜ？

保存性 ● 消化吸収率 ●
おいしさ ● 栄養 ●

旨味成分が増える

食材本来の味に独特の風味が加わり、ひと味違うものが生まれます。

たとえば

酒
みりん



発酵バター
発酵コーヒー

消化吸収しやすくなる

微生物の酵素の働きにより食物中のタンパク質・糖類が体内に吸収されやすい物質に分解されます。すると体内の酵素の消費量が減るため、体にかかる負担を抑えることができます。



栄養成分が増える

納豆の場合、茹でた大豆と比べるとビタミンB2は約7倍、葉酸は約3倍、ビタミンKは約85倍に増加します。



長期保存ができる

発酵に関わる微生物は腐敗の原因になる雑菌の繁殖を防いでくれるため、保存性が高まります。

たとえば

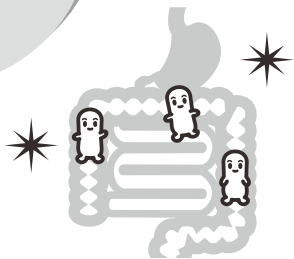
ヨーグルト
チーズ
キムチ



体を健康にする

腸内環境を整える
免疫力を高める
疲労回復
アンチエイジング
美肌
肥満予防など

発酵に関わる微生物そのものにも、人体に有益な働きが認められています。たとえば乳酸菌は、腸内細菌のバランスを整えることで体質を改善し、病気を防ぐ働きがあります。



2

毎日少しずつ摂るのがコツ

体によいとは言っても、塩分が多いものも多く高血圧や腎機能低下の原因に。一度にまとめて大量に食べず、毎日少量ずつ続けましょう。

いろいろな発酵食品

もっと食べよう!

みそ

大豆に麹と塩を入れて発酵・熟成させたもの。米麹、麦麹などに乳酸菌と酵母が加わり、複雑な味わいを醸し出します。赤みそ・白みそといった種類も豊富で使い道も多様です。必須アミノ酸8種類・ビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養素のほか、大豆イソフラボン・大豆サポニンなどの優れた効用が知られています。

基本の

米みそ・麦みそ

蒸した大豆を潰して塩と米麹を加えると米みそになり、麦麹を加えると麦みそになります。約1年発酵・熟成させます。



普段のみそ汁はもちろん、中華風も洋風もおまかせ!

塩分を排出するカリウムの多い野菜を合わせるのがおすすめ
切り干し大根入り豚汁など

みその活用

みそドレッシング

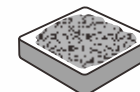
みそ 大さじ2
酢 大さじ2
砂糖 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1
ごま油 小さじ1



泡立て器でよく混ぜ合わせる。

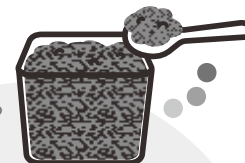
みそハニートースト

みそ 小さじ1
はちみつ 小さじ1
バター 適量
食パン 1枚



みそ・はちみつを混ぜ合わせる。バターを塗った食パンに塗ってトーストする。

3



みそのちから

抗酸化作用
生活習慣病を防ぐ
コレステロール低下作用
ホルモンバランスを整える
胃がん・乳がんのリスクを低減
熱中症を防ぐ

簡単!

おからみそ

おから 200g
米麹 400g
無調整豆乳(または濃厚豆乳) 100ml
粗塩 70g~80g

生麹と乾燥麹があります(乾燥麹は水で戻して使用します)



- ① 麹と塩をビニール袋に入れて、麹をほくしなから袋を振ってよく混ぜる。
- ② おからをボウルに入れて豆乳を少しずつ加え、団子ができるくらいにまとめる。
- ③ ②を①の袋に入れ、完全に混ぜるように袋の中でほくしてこねる。
- ④ 空気を抜き、ビニール袋の口を閉じる。
- ⑤ 温度変化の少ない場所に置いて熟成させる。

常温で1か月ほど経つと食べられますが、6か月程度置くとまろやかになります

recipe

recipe

こうじ 塩麴・甘麴(甘酒)

もっと食べよう!
発酵食品 

江戸時代には夏バテを防ぐ
栄養ドリンクとして甘酒が
人気だったそうです

麹菌+塩で作られる塩麴は、調味料として
使うと食材の旨味を引き出し、肉や魚の
くさみやパサつきを抑えます。

麹菌+お粥で作る甘麴は栄養が
豊富で、飲むだけで疲労回復や美肌
効果が期待できると言われています。



塩麴・甘麴のちから

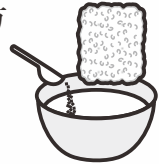
消化を促進する
基礎代謝を高める
疲労回復
メラニン色素の生成を抑える
腸内環境を整える(甘麴)



基本の

● 塩麴の作り方

米麴 200g
粗塩 40g
水 200ml



recipe

50~60°Cの
湯で作ると早く完成
しますが、温度が
高過ぎると菌が死滅
してしまうので注意

- ① 水に粗塩を入れて溶かし、
米麴をほぐして加える。
- ② 保存容器に入れて
蓋をして常温に置く。
1日1回かき混ぜる。
- ③ 10日ほど経って発酵が進み、
甘い香りがしてきたら完成。
冷蔵庫に移す。



冷蔵で3カ月程度の保存が可能

塩麴で旨味がアップ!

魚や肉を漬けたり、塩の代わりに使うと
ふくよかな味わいに。ご飯を炊く時に
小さじ1加えると、ぐっとおいしくなります。

● 甘麴(甘酒)の作り方

米麴
お粥(米1:水4で作ったもの)
水 お粥と同量

お粥にして作る方法もあり
甘さ控えめに仕上がります

recipe

炊飯器やポットにお粥と
米麴をほぐしながら加え、
50~60°Cで7~8時間保温する。
甘酒が完成したら冷蔵庫に移す。



甘麴で優しい甘さに

温めても冷やしてもおいしい甘酒は
調味料としても使えます。

冷蔵で1週間程度の
保存が可能

● 塩麴・甘麴の活用

アボカド塩麴ティップ
アボカド 1/2個
塩麴 大さじ2
オリーブオイル 小さじ2
レモン汁 小さじ1
こしょう 少々



つぶしたアボカドに
材料を全て加え、
よく混ぜ合わせる。

スティック状のカット野菜
(きゅうり・セロリ・人参など)の
ティップソースとして

甘酒フルーツスムージー
甘酒 100ml
ヨーグルト 100ml
バナナ 1/2本 お好みのフルーツでも
キウイ 1個



バナナ・キウイは皮をむいて
乱切りにする。全ての材料を
ミキサーやブレンダーに入れ、
なめらかなスムージー状にする。

ヨーグルトでタンパク質、
フルーツでビタミンCを
補える

ぬか漬け

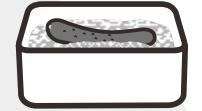
もっと食べよう!
発酵食品 

日本の食生活で古来から利用されてきた米ぬかは、
玄米を精白する際に取り除かれる皮や胚芽のこと。
ビタミンB群・ビタミンE・ミネラルなどの栄養が
豊富に含まれています。
炒りぬかと塩を入れた「ぬか床」に漬けた野菜や
ぬかに存在する乳酸菌によって発酵すると、
栄養が格段に増え、生野菜をそのまま食べるより
健康や美容効果がさらに高まります。



ぬか漬けのちから

疲労回復
美肌
抗酸化作用
腸内環境の改善
免疫力を高める
安眠効果



脳をリラックスさせる
脳内神経伝達物質
◎GABA

基本の

● ぬか漬けの作り方

recipe

ぬか床の材料
米ぬか
粗塩(米ぬかの15%)
水(米ぬか+塩 と同量)
野菜の切れ端 …乳酸菌を増やし、おいしくするため
唐辛子 …防腐効果
だし昆布
お好みの野菜

- ①ぬか床の材料を容器に入れて
よく混ぜ、表面を平らにします。
- ②蓋をして常温に置き、毎日1回
かき混ぜる。
- ③2週間ほど繰り返したら
野菜の切れ端を取り出して
本漬けの野菜を入れ、
ぬか床をかぶせて平らに
ならし、1日程度で完成!



理想的温度は
20~25°C

気温が高い夏場は
朝晩2回かき混ぜます

漬ければ漬けるほど
微生物が増えて
旨味が増します

change!

産膜酵母
乳酸菌
酪酸菌

…酸素を好む「産膜酵母」は表面に増える
↑
どちらか一方が増え過ぎると風味が悪くなるので
毎日かき混ぜて上下を入れ替えることが大切!
↓
…酸素を嫌う「酪酸菌」は底面に増える

毎日かき混ぜることができない場合は、冷蔵庫に入れて休ませることも可能です。
冷蔵庫に入れておくと乳酸菌だけが増えるので、酸味が強く、雑味のない味になります。

ぬか漬けに向いている野菜

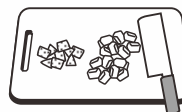
◆生のままで	大根	かぶ	なす
	人参	セロリ	かぶの葉
	きゅうり	パプリカ	◆軽く茹でて
	みょうが	アボカド	ごぼう
		(まだ固いもの)	ブロッコリー
◆野菜以外でも	豆腐	するめいか	

● ぬか漬けの活用

一味が変わってしまった時の救済ヒント

 酸っぱくなったり
塩気が強くなっても
捨てないで

細かく刻んで…



タルタルソースに
きゅうりのぬか漬け
ゆで卵
マヨネーズ
玉ねぎ

チャーハンの具に

ぬか漬けに豊富なビタミンB1は
ご飯の糖質を分解する酵素を助け、
エネルギーに変える働きがあります

納豆と混ぜて



発酵食品
×
W効果

ヨーグルト

もっと食べよう!
発酵食品 

就寝の1時間前に食べると寝ている間に善玉菌が増え、便秘の解消に効果的と言われている

牛乳に乳酸菌を加えて作る伝統発酵食品で、ヨーロッパでは数千年前から存在すると言います。乳酸菌の種類は数多く、菌によって違う効果があることがわかってきています。ヨーグルトそのものを食べるほか、タンドリーチキンなどの仕込みや味付けにも活躍します。



ヨーグルトのちから

腸内環境の改善
免疫力を高める

口臭や体臭の予防
自律神経を整える
集中力を上げる

簡単♪

recipe

● 自家製ヨーグルト

牛乳(または豆乳) 500ml
無糖ヨーグルト 大さじ2



①牛乳は常温に置いておきか、人肌程度に温める。

②無糖ヨーグルトと①を清潔な容器に入れ、清潔なスプーンやマドラーで手早く混ぜる。

③蓋をして40℃程度の場所に一晚(10時間ほど)置いて発酵させる。



菌の種類によっては室温でも発酵します

適温を保つ工夫
保温バッグにカイロと一緒に入れ、冷蔵庫の上などに置きます

④牛乳がヨーグルト状に固まったら完成! 冷蔵庫に移す。

雑菌が入らないようにして冷蔵で1週間程度の保存が可能

ヨーグルトの食べ方のコツ

100g×2回に分けて食後に

乳酸菌は腸内に住み続けるわけではないので、一度にたくさん食べるより毎日少しずつ補うのがコツです。胃に食べものが入り、胃酸濃度が下がっている食後に食べると、乳酸菌が生きたまま腸に届きやすいと考えられています。

● ヨーグルトの活用

— 合わせワザで健康効果アップ —

パンケーキの生地に加えるとフワフワ&しっとり食感に♪

発酵食品
×
W効果

マシュマロヨーグルト

お好みのドライフルーツとマシュマロをヨーグルトに加えて数時間置く



ヨーグルト+ビタミン・コラーゲンで美肌効果を強化!

ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト
オリーブオイル
塩
はちみつ } 野菜サラダに

ヨーグルト+食物繊維で整腸作用を強化!

ヨーグルトみそチキン

ヨーグルト
みそ



肉を漬けておくと柔らかくなりくさを減らす効果もあります

キムチ

もっと食べよう!
発酵食品 

発酵食品の中でも乳酸菌の数はトップクラスで、腸の有害菌の増殖を抑える働きがあります。

発酵させて作る韓国の伝統的な漬けもので、辛味・酸味・甘味が一体となった深い味わいが人気です。



キムチのちから

食欲増進
腸内環境の改善
免疫力を高める
疲労回復

血行促進
肥満抑制
唐辛子のカプサイシンは代謝をアップし脂肪を燃焼させると言われています

基本の

白菜キムチ

白菜の葉1枚1枚に、唐辛子粉・砂糖・にんにく・生姜・ごま・ごま油・アミの塩辛などを合わせてまぶし、1週間ほど漬けて発酵させます。



日本で市販されているキムチには発酵させていない浅漬けタイプもあり、乳酸菌による十分な健康効果が得られるとは言えません。

辛くない

● 水キムチ

白菜(ざく切り) 1/4個
人参(輪切り) 少々
米のとぎ汁 500ml
塩 小さじ2
砂糖 小さじ1
りんご(薄切り) 4枚
生姜(薄切り) 4枚



①白菜と人参に塩(分量外)を振り、水分が出るまでしばらく置く。

②米のとぎ汁・塩・砂糖を鍋に入れて加熱し、沸騰直前で火を止め、粗熱が取れたら生姜とりんごを加える。

③①の水分を絞り、保存容器に入れて②を加える。蓋をして室温で半日~1日程度放置する。(20℃~30℃前後を維持)

④乳酸菌発酵による酸味が出てきたら冷蔵庫で保存する。

お好みの野菜やにんにくを入れても作れます



冷蔵で1週間程度の保存が可能

● キムチの活用

酸っぱくなくても栄養が豊富!

細かく刻んで... ぬか漬けと同様に納豆やチャーハンに

● 水キムチの活用

漬け汁には乳酸菌がいっぱい!

残った汁は... 冷麺のスープやチヂミのタレに加えて