



発酵食品ってなあに？

食べ物が微生物のはたらきで別の食べ物になることを発酵といいます。

発酵食品は、微生物のはたらきで…

1. 味と香りがよくなる
2. 栄養が高まる
3. 保存性が高まる



たくさん種類があり、普段なにげなく食べている発酵食品ですが、実は私たちのからだにとっても役立つ働きをしてくれる優秀な食品です。

発酵に関わる微生物は多数あり、さまざまな発酵食品を作り出します。

発酵に関わる微生物と発酵食品

細菌

ヨーグルトやキムチを作る「乳酸菌」
大豆を発酵させる「納豆菌」
食酢を作る「酢酸菌」など

酵母

糖を分解して、アルコールと二酸化炭素を生み出す。
パンや酒などを作るときに欠かせない微生物。
イーストと呼ばれさまざまな種類があり、
食品によって異なる酵母が使われる

かび

発酵に使われるカビには毒はない。
生殖細胞の胞子が、糸状の細胞（菌糸）を伸ばして成長する。
麹菌やアオカビなど、さまざまな種類があり、
酒、味噌、チーズなどに使われる。

栄養が体に吸収されやすく、胃腸の負担も軽減される

発酵食品は、微生物が食べ物の分解を進めてくれるため、体に栄養が吸収されやすく、また胃腸への負担が軽減されます。

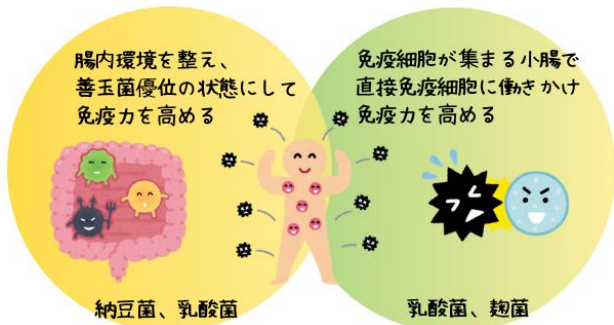
- 体に吸収されやすい … 発酵により消化しやすくなるため、栄養素の吸収率が高まり、体内へ効率的に取り込めます。
- 胃腸の負担が軽減 … 発酵食品には酵素が豊富に含まれており、消化を助ける働きがあります。例えば、味噌や醤油麹には消化酵素が多く含まれ、胃腸の負担を軽減してくれます。

免疫力が効果的にアップ

発酵食品に関わる微生物は、腸にさまざまな働きをして、体がつ免疫力を効果的に高めてくれます。

発酵食品が免疫力を高める仕組みには、次のようなものがあります。

微生物が免疫力を高めるしくみ



免疫は体が病原体と戦う大切な働きですが、腸内環境と大きく関わりがあるとされています。腸内環境が整っている状態は、悪玉菌が少なく「善玉菌」が優位になっている状態です。

発酵食品には悪玉菌の繁殖を抑える効果があるため、毎日食べることで腸内の善玉菌が多い、良い環境にすることができるのです。

さらに発酵食品には、免疫細胞を直接活性化させる働きをもつ、微生物もいることがわかっています。

このように発酵食品を食べることで、腸内環境を整えて免疫力を上げるだけでなく、直接免疫細胞に働きかけ活性化することで、ダブルで免疫力をUPさせることができるのです。

発酵食品が、体に良いからといって、それだけを食えば良いということではありません。食事全体の栄養バランスを大切にしながら、発酵食品を積極的に取り入れるように心がけましょう！

みんなで食べるおにぎり、美味しいね♪

給食の日 みんなでおにぎりを作って食べました♪



プラコップでおにぎり作りに挑戦！



ラップでおにぎりを作ります♪

