

👑発酵とは

発酵とは、さまざまな微生物(カビ類、酵母、細菌など)たちの働きによって、食物の中の三大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質)などが分解され、新たに人間の身体にとって良い成分が作り出されることです。こうして生まれた食品が「発酵食品」と呼ばれています。

※麹菌とは「ニホンコウジカビ」というカビ類の一種です

※納豆菌、酢酸菌、乳酸菌は細菌の一種です

👑発酵食品は美味しい

微生物が出す酵素の働きにより食品の栄養素が分解され、アルコール類、有機酸類、アミノ酸、炭酸ガスなどが生じます。これらによって食品に複雑なうま味が与えられ、独特の風味が増し、美味しくなります。やはり美味しいからこそ、発酵食品は長い歴史の中で人々に愛されてきたのですね。

微生物は連係プレーで働くことが多いので、その組み合わせによって味が変わります。家庭の手作り味噌が、同じような材料を使っても、それぞれの家庭によって味が異なるのはそのせいでしょう。

👑発酵食品は栄養満点

発酵食品には通常の食品をはるかにしのぐ種類と量の栄養成分が含まれています。なぜかという、発酵により質の高い新しい栄養成分をどんどん作り出すことができるからです。

👑発酵食品は消化が良い

発酵食品は微生物が出す酵素の働きにより、いわばある程度消化された食品です。ですから、人体で消化するのに必要な消化酵素やエネルギーが少なく済みますので、とっても健康的であると言えるでしょう。

👑発酵食品は酵素抑制物質をなくす

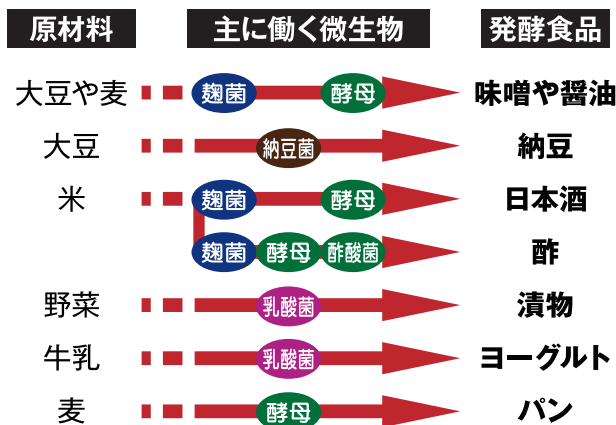
生の種子類は消化が悪く、身体に良くないと言われています。その原因が、トリプシンインヒビターという酵素抑制物質なのですが、なんと発酵させることで酵素抑制物質をなくすことができるのです。

👑万能調味料とは

「万能調味料」とは、発酵の技術を用いたり、原材料に発酵食品を使用するなどして作られた調味料のことを言います。

野菜、魚、肉など何にでも手軽に使えることから、万能調味料と呼ばれています。

万能調味料を作る際、HAKUAをプラスすることで約80種類の植物ミネラルが加わり、それが酵素補助因子として働いて発酵が促進されます。その結果、より栄養価の高い万能調味料を作ることができるのです。



👑発酵食品は保存が利く

冷蔵庫のない時代は、味噌や漬物など長期保存が利くものが重宝されていました。これらの食品は塩分が腐敗菌の繁殖を妨げるだけでなく、発酵によって乳酸菌が乳酸を出して周囲を酸性にし、腐敗菌を退けるため、なかなか腐らないのです。

👑発酵食品は善玉菌が豊富

発酵食品には身体に良い善玉菌が豊富に含まれています。特に乳酸菌は、アンモニアなどの腐敗物質の増加を抑え、腸内環境を整える働きをします。その他にも体外から侵入してくる病原体と戦う免疫細胞を活性化することがわかっています。

