



発行/こおげ建設(株)  
八頭郡八頭町宮谷200番地2  
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668  
E-mail: info@koge.co.jp

http://www.koge.co.jp

Boo Foo Woo  
Vol. 60  
2013. 10. 26 Sat

温度と湿度の  
バリアフリー  
家の隅々まで  
ぽかぽか暖かい!



高気密 高断熱  
ファースの家



がんばろう日本!  
つなげる想い・  
つながる希望



# 発酵食品



発酵食品の歴史は古く、今から数千年前中央アジアの遊牧民が家畜の乳を搾りしばらく放置した後で飲むようになったり、透明な液体と白いかたまりになつていました。試しに舐めてみると、酸味を持つ独特の旨さがありました。これが発酵食品の起源であると考えられています。

発酵には顕微鏡でしか見ることでできない微生物が大きく関わっています。

微生物はでんぷんたんぱく質糖など様々な有機物を分解することで、生きるためのエネルギーを得ています。

発酵とは、微生物の持つ酵素の働きで原料がもともも持っていた成分が分解合成されて、新たな別の成分に変化する作用をいい、これにより人間にとって有用な食べ物と変化したのが発酵食品です。

微生物の力によって、元の食材にはない美味しさや、有効成分を加えて栄養価を高くしたものといます。

牛乳を乳酸菌によって発酵させたチーズや、大豆を納豆菌によって発酵させた納豆などは、素材が本来もつていなかった風味と栄養成分を数多く含んでいます。

世界中には、およそ三〇〇〇種類もの発酵食品があるといわれています。

多くの発酵食品にみられる、強い匂いや独特の味わいは、最初に口にした人にとっては大変勇気のいることだったことでしょう。



## 発酵食品の健康効果

発酵食品の中には、日常の食卓に欠かせない味噌醤油酢・みりんなどの調味料、糠漬けキムチなどの漬物、日本酒ビールウインなどのアルコール飲料納豆・ヨーグルトチーズなどが知られています。他にも発酵食品です。

最近この発酵食品が驚くべき健康的機能性を有していることが注目されています。



★発酵の過程で食材が新たな栄養分を吸収するため、栄養価がアップする。

★発酵によって生み出される酵素の働きで、たんぱく質やビタミン類などの栄養が体に効果的に吸収される。

★発酵食品に含まれる乳酸菌の善玉菌は、腸内環境が改善される。

発酵食品を摂ることで、腸内環境が改善され栄養価の吸収がよくなり、便秘予防・血中コレステロール値の低下・免疫力アップなどの効果があります。



発酵食品は、素材に含まれる栄養素に発酵で新たに発生した栄養成分が加わり、パワーアップした食品に生まれ変わって、健康増進に大きな役割を果たしているのです。



## 発酵食品でダイエット

味噌やお酢ヨーグルトキムチや納豆などの発酵食品には、脂肪の合成を抑え、脂肪細胞に脂肪をたまりにくくさせ、脂肪燃焼を促進してくれる効果のある、必須アミノ酸や、エネルギーの代謝に不可欠なビタミンB群が多く含まれています。

また、ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は腸内環境を整え、便秘にも効果があります。プロバイオティクスという菌は、様々な発酵食品に含まれており、整腸作用や免疫調整作用など腸で働き、体に良い効果をもたらします。

発酵食品を普段の食品に積極的に取り入れることによって、痩せやすい体質になり、痩せたい人は発酵食品をたづむり摂って腸を健康に、というところが遠くまで本当はダイエットの近道といえるようになります。発酵食品を食べることで、体重が落ちるといってはいませんが、バランス良く継続的に食べることによって効果が得られるはず。

さらに、発酵食品が注目されているのは酵素が含まれているという事です。酵素を摂取することで、代謝があがり余分な脂肪をどんどん排出してくれます。

発酵食品をたくさん摂って腸が健康になると、体中のバランスがとれやすくなります。

まず、お腹周りからスッキリして、腸が健康なので血液の循環もよくなり、美肌になります。無駄なものも排出する機能も十分に働くようになり、理想的な状態になっていきます。



# どん太くんのちよつといい話

### ポイント①

金芽米は新しい精米方法によって、従来の精米では糠と一緒に取ってしまった部分を残している。

### ポイント②

白米に比べてコクや甘みがあり、ビタミンB1・E、食物繊維などの栄養価が高い。

### ポイント③

金芽米の栄養素は添加したものではなく、自然のものです。



白米	玄米の胚芽を取り除いただけのお米。栄養価は高いが消化が悪い。
分づき米	玄米の胚芽(常や緑になる部分)を約90%以上残して精米したお米。栄養はあるが白米より消化がよくない。
金芽米	栄養があり、白米に比べてコクがある。白米のように食べやすい。
白米	食べやすいが、玄米や分づき米に比べて栄養価は下がる。

## きんめまい 金芽米

★美味しさと栄養を両立したお米。

★精白米より、亜糊粉層(うまみ層)が多いから甘みやコクがあり、また、胚芽の一部が残っているため栄養価が高いお米。

