

# 発酵食品を毎日食べて元気に！



発酵食品…微生物(細菌、酵母、カビ)の働きを利用して作られる食品。作られる過程で食品が本来持っている性質が、人間にとってより有益なものに変化する。

## 発酵食品の例



## 発酵によって起こる良い変化・ 発酵食品の健康効果

### 保存性が高まる

食品中に発酵を促す微生物が増えると、腐敗の原因となる雑菌が侵入しにくくなり、食品が傷みにくくなる。



### 腸内環境を整える

乳酸菌などの「善玉菌」は、腸内で「悪玉菌」(有害物質を作り出したり、免疫力の低下や便秘・下痢を引き起こす)の増殖を抑え、腸内環境を整える。



### 抗酸化作用

体内に取り込まれた酸素の一部は酸化し活性酸素となる。活性酸素は細胞を酸化させ、生活習慣病や老化の原因となり得る。発酵食品中の微生物には、過剰な活性酸素の発生や働きを抑える作用(抗酸化作用)を持つものが多い。



### おいしくなる

発酵の過程で、うま味のもととなる成分や独特の香りが生まれ、風味がよくなる。



### 消化が良くなる

食品中の糖質(でんぷん)やたんぱく質は、微生物が作り出す酵素により分解され、体内で消化・吸収がされやすい形になる。



### 免疫力アップ

腸には体内的免疫細胞の6～7割が集まっている。善玉菌は腸内の免疫細胞を活性化させる。



### 栄養価アップ

微生物の中には、発酵の過程で食品中の栄養素の量を増やしたり、もととなる食品に存在しない栄養成分を作り出したりするものが多くある。