

発酵食品を摂りましょう！

～微生物は働き者！！～

発酵食品は体に良いといわれています。しかし、どうして良いのかご存知でしょうか。

実は微生物のおかげなのです。今回は知られざる微生物のパワーについてお話します。



発酵食品の特徴

①味や香いに独特な風味がある

微生物が食材の旨味成分をつくりあげます。また、微生物そのものの旨味もあります。これらによって独特の美味しさを感じられます。

②栄養価が高い

微生物の力によってさまざまな栄養成分がつけられ、栄養価の高い食品です。

③保存性が高い

ヒトの健康に良い働きをする微生物が、ある一定まで繁殖すると、有害な腐敗菌を抑えて保存性を良くします。



発酵食品をつくる微生物の種類

カビや細菌を代表とする生物を「微生物」といいます。自然界には数多く存在し、病原菌や腐敗細菌のようなヒトの健康に有害の微生物(有害微生物)も多いのですが、ヒトの健康に良い働きをする微生物(有用微生物)もあります。有用微生物には酵母(イースト)、麹菌、乳酸菌、納豆菌などがあり、食品の加工(発酵^{※1})で活躍しています。この発酵された食品を「発酵食品」もしくは「醸造食品」といいます。発酵の結果、原材料の成分は大きく異なってきます。

※1 発酵とは食材のでんぷんや糖質、たんぱく質等を分解・合成して新たな成分を作り出す代謝活動のこと

酵母(イースト)



清酒、ビール、
ワイン、パンなど

麹菌



酒類、味噌、
醤油など

乳酸菌



ヨーグルト
チーズなど

納豆菌



糸引き納豆

酵母(イースト)のパワー!!

酵母は発酵の元となる微生物で、ヒトと同じようにブドウ糖をエネルギー源としています。ヒトは呼吸によって酸素を使い、ブドウ糖からエネルギーをつくります。しかし、酵母の中には酸素を使わず、ブドウ糖をアルコールと炭酸ガスに分解してエネルギーをつくります。これを「**アルコール発酵**」といいます。この反応は酵母の細胞の中に存在する多くの「**酵素**^{※2}」によるものです。また、酵母には発酵する過程でビタミンやミネラルなどの栄養素を大量に生み出し、代謝を活発にさせる働きがあります。

※2 酵素とは主に腸内で食べ物を消化・分解してくれる物質

| | |
|---------|--|
| 乾燥ビール酵母 | ビール発酵後の酵母。酵母の中ではアミノ酸やビタミン、核酸などの栄養素が大量につくられる。また、胃腸症状の改善に効果があることが認められている。 |
| 酒粕 | 清酒発酵後、モロミを絞った後に残るもの。酒粕中にはインスリン(血糖値を抑えるホルモン)に似た働きをする物質があり、この反対作用のホルモンの働きを弱めて脂肪の分解を抑制することも明らかにされている。 |

麹菌のパワー!!

麹は米、麦、大豆などの穀物や精白するときにできた糠などに、麹菌を繁殖させたもので、でんぷんを分解させる働きがあります。ビールなどのアルコール発酵に使われる酵母は、原材料のでんぷんをそのまま利用することはできません。でんぷんを酵母が働ける糖にまで分解するのが麹です。原料となる穀類の違いで米麹、麦麹、豆麹があり、酒類、味噌、醤油の醸造に使われます。

| | |
|----|---|
| 味噌 | 大豆に麹、食塩、種水を加えて発酵・熟成させた食品。 発酵によりつくられる脂肪酸エステル(味噌の香り成分)には、ガンを誘発する物質を抑制する作用があるといわれている。 |
| 醤油 | 大豆と小麦に麹菌を入れて麹をつくり、発酵・熟成させた食品。 発酵によりつくられるメラノイジン(色素成分)は抗酸化作用があるといわれている。 |

乳酸菌のパワー!!

乳酸菌は糖質を分解して乳酸をつくります。これを「**乳酸発酵**」といいます。

| | |
|-------|--|
| ヨーグルト | 牛乳を乳酸菌により発酵させてゲル状にした食品。 牛乳に含まれる乳糖を分解しているため、牛乳で下痢しやすい人でも食べられる。 発酵により、たんぱく質やカルシウムは牛乳より吸収されやすくなる。 |
| チーズ | 牛やヤギの乳を乳酸菌で発酵させ、乳清を取り除いた固体成分を熟成させた食品。 牛乳と同様、乳糖を分解しているため、牛乳で下痢しやすい人でも食べられる。 |

納豆菌のパワー!!

納豆菌は、大豆のたんぱく質を分解し、ネバネバ成分をつくります。

| | |
|-------|---|
| 糸引き納豆 | 大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品。 発酵によりつくられるネバネバ成分に含まれるナットウキナーゼには血液をさらさらにする働きがある。また、発酵によりビタミンK ₂ をつくり、血を止める働きを助けたり、骨を丈夫にする働きがある。 |
|-------|---|

このように発酵食品はもともとの食品を微生物のパワーによってヒトの健康に良い食品をつくり上げます。1日1つでも摂って、健康な体をつくりましょう。

さばと酒粕のグラタン

| | | |
|------------------|----------------|------------|
| エネルギー 526kcal | たんぱく質 31.7g | 食塩 1.6g |
|------------------|----------------|------------|

| 材料 | 2人分 |
|---------|----------|
| さば缶(水煮) | 1缶(140g) |
| 酒粕 | 30g |
| 牛乳 | 1カップ |
| バター | 20g |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| ピザ用チーズ | 80g |

作り方

- ① 酒粕は手で細かくちぎって牛乳に浸し、冷蔵庫に入れておく。
- ② フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉を加えて木べらで混ぜながら炒める。泡が細かくなったら①を一気に加え、強火にしてダマにならない様に泡立て器でよく混ぜ合わせる。塩を加え、少し火を弱めてトロリとするまで時々混ぜながら煮詰める。
- ③ 耐熱容器に軽く汁気をきったさば缶を入れ、軽くほぐす。その上から②をかけてピザ用チーズを散らし、250℃に予熱しておいたオーブンで10~12分焼く。

発酵食品である酒粕とチーズを使ったレシピです。
チーズは虫歯を起こしにくい食品の一つでもあるので、幼児のおやつなどに利用しても良いでしょう。

春キャベツの酢味噌和え

| | | |
|------------------|---------------|------------|
| エネルギー 151kcal | たんぱく質 6.2g | 食塩 1.1g |
|------------------|---------------|------------|

| 材料 | 2人分 |
|---------------|------|
| 春キャベツ | 4枚 |
| 人参 | 20g |
| 油揚げ | 1枚 |
| 白味噌 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| だし汁(昆布・かつおぶし) | 大さじ1 |

作り方

- ① 春キャベツは芯を除いて干切り、人参は3cm長さの短冊切りにし、ラップに包んで500Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ② 油揚げはざるにのせて、熱湯を全体に回しかけ、そのままおいて水気をきる。横半分に切り、さらに横半分に切り、端から5mm幅に切る。
- ③ ボウルに①、②、合わせたAを入れて混ぜ合わせる。

酢は酢酸菌という微生物から作られた発酵食品です。
酢は発酵によってビタミンCを作り出します。
また、強い殺菌力や防腐力、疲労回復、肩こり解消に良いといわれています。



すずちゃんのフレイクタイム(食材編)

『4月の旬の食材:グレープフルーツ』

☆美味しいグレープフルーツの見分け方

形が丸く整っていて、ずっしりと重みがあるもの、また果皮にへこみがなく色があざやかで、張りつつやのあるものを選びましょう。皮にシミが付いたものがありますが、シミは味に関係ないので気にしなくても大丈夫です。



☆グレープフルーツの栄養・効能

| | |
|-------|---|
| クエン酸 | 爽快さを与える酸味は、主にクエン酸です。クエン酸は体内の疲労物質である乳酸の代謝を高める作用があり、疲労を回復する効果があります。また、唾液や胃液の分泌を高め食欲を増進させます。 |
| ビタミンC | グレープフルーツにはビタミンCが多く、しかも果実が大きいので1つ食べれば1日に必要なビタミンCの半分以上を補給することができます。ビタミンCは抗酸化作用があり、風邪予防や発がん物質の抑制などに効果があります。 |
| ペクチン | 皮の裏側の白い部分には食物繊維のペクチンが多く含まれています。ペクチンには整腸作用があり、便秘を予防する効果があります。また、腸からのコレステロールの吸収を調節し、血中のコレステロールの上昇を抑える働きもあります。 |

薬剤師からのミニ情報

4月から薬の値段が変わったのはなぜ？



皆さんの薬代が4月から変わっています。薬代は2年ごとの「調剤報酬改定」によって定期的に見直されています。「調剤報酬改定」では薬そのものの値段(薬価)が見直されたり、診療や調剤に関する技術料が見直されます。

👉 「薬価」「調剤技術料」とは？



「薬価」とは国が決めた薬の公定価格です。医療保険で使用する薬はこの「薬価」がもとになっていて日本全国同じ値段です。他に薬の値段に関係するのが「調剤技術料」です。これは薬局の設備や在庫している薬の種類、薬局のサービスによって違います。おおまかにいうと「薬価」と「調剤技術料」で薬の値段が決定されます。

👉 今回の「調剤報酬改定」での大きな変更点



今回の「調剤報酬改定」では3つの柱があります。

① お薬手帳の推進

昨年の震災時お薬手帳が非常に有用だったことを受け、国はお薬手帳の普及を推進しています。薬の処方を受けるうえで薬の記録はとても大切なものなので、皆さんも常に携帯するようにしましょう。

② ジェネリック医薬品(後発医薬品)のさらなる使用促進

ジェネリック医薬品とは、特許の切れた薬と同じ成分を使用して他の会社が開発した医薬品のことです。開発費が抑えられるので同じ効果の薬を安く提供できます。医療費削減のため値段の安いジェネリック医薬品の使用が求められています。安い薬と聞いて「本当に大丈夫？」と思う方もおられるでしょう。ジェネリック医薬品は大手の製薬会社だけでなく、色々な会社が販売していて同じ成分の薬でも何種類もあります。その中でより良いジェネリック医薬品を提供するためにすずらん薬局では「後発医薬品検討委員会」を組織し、皆さんが安心して薬を飲めるようにすずらん薬局で使うジェネリック医薬品を決めています。

③ 在宅医療推進

在宅医療とは、状態の落ち着いた人が自宅で療養することを指します。入院が長引くことは医療費増大につながります。そこで在宅医療を推進することで医療費を削減しようというものです。また安心して在宅療養が送れるよう在宅医療の質を高めることにもつながってきます。すずらん薬局では色々な形でこの在宅医療を支えています。薬がたくさんで管理が難しい人や薬が飲みにくいなど薬のことで困っている人の自宅へ薬剤師が伺い、一緒に問題を解決したりしています。

以上の3点が今回の「調剤報酬改定」での大きな変更点です。他にも細かい部分の変更があり薬代が変わっています。なかなか全部を説明することは難しいですが興味のある方は窓口で聞いてみてください。

★次回のテーマは、髪を健康を予定しております。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>