

# からだにやさしい発酵食品

梅雨になると食品が傷みやすくなります。いわゆる「腐敗」です。

食べ物が微生物によって分解された状態のことで、「発酵」も同じ現象ですが、発酵食品は腸内環境を整えるからだにやさしい食品です。「腐敗」と「発酵」の違いは次の通りです。

◆腐敗…タンパク質やアミノ酸が分解されて不快臭を生じ、人が食べられないものになること。

◆発酵…糖類が分解されて、乳酸やアルコールを生じ、人の役に立つ食べ物になること。

発酵食品といえば、味噌や酢などの調味料のほかにチーズやヨーグルト、納豆などを思い浮かべますが、日本各地にはさまざまな発酵食品の文化があります。郷土の珍味を一度お試しください。

- ・ **こんかいわし** (能登) イワシの糠漬け
- ・ **ふなずし** (滋賀) フナをごはんと共に発酵させた熟れ寿司
- ・ **へしこ** (若狭) サバの糠漬け
- ・ **くさや** (伊豆) アジなどを発酵した「くさや液」につけて天日に干したもの
- ・ **豆腐よう** (沖縄) 豆腐を米麴などで発酵させたもの

