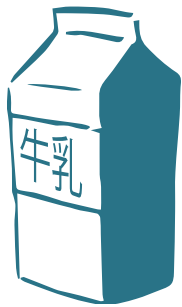


# 発酵食品



## 発酵食品とは？

科学者達は、発酵食品を、好ましい微生物の増殖と食品成分の酵素的変換を通じて作られたものと定義しています。これらは決して新しい食品ではなく、何千年も前から食用に供されてきました。発酵食品がどのようにして作られるのか、ヨーグルトを例にとりて見てみましょう。

ヨーグルトは乳から作られる発酵食品です。ヨーグルトの発酵では、乳酸産生菌が乳中の糖や他の栄養素を使って増殖します。その増殖の過程で細菌が産生する物質が、乳の風味や物性、栄養素を変化させることで私達が知るヨーグルトが出来上がります。



## 発酵食品の利点

生きた活発な微生物の供給源となりうる

食品の味や物性、消化吸収性を向上させる

食品中のビタミンや生理活性物質の濃度を高める

生鮮食品に含まれる毒素や栄養阻害物質を除去または軽減する

病原菌や食品を腐敗させる微生物を抑制する

いくつかの急性及び慢性疾患に対するリスクを低減させることでヒトの健康に好影響をもたらす可能性がある



## 発酵のプロセス

食品ごとに、それぞれ特定の細菌、酵母あるいはカビが発酵を担っています。目的の最終産物を得るために、塩などの材料を加えたり、温度や時間を調整します。発酵微生物は、私たちがヨーグルトやケフィア、チーズ、キムチといった発酵食品を摂取するときまで生存しています。しかし、発酵食品の中には更なる処理工程（殺菌、加熱、濾過）を必要とするものもあるため、そういった食品中には生きた微生物は含まれていません。



## 発酵食品

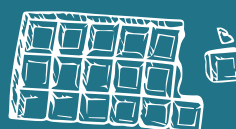
発酵し、生きた発酵微生物を含む発酵食品

- ヨーグルト
- ケフィア
- 大部分のチーズ
- 味噌
- 納豆
- テンペ
- キムチ/発酵野菜
- 乾燥発酵ソーセージ
- 大部分のコンブチャ（紅茶キノコ）
- 一部のビール



発酵したが、発酵微生物が殺菌もしくは除去された発酵食品（処理工程）

- サワードウを含むパン（焼き）
- 常温保存可能なピクルス/発酵野菜（加熱処理）
- ソーセージ（燻製）
- 醤油（加熱処理）
- 酢（加熱処理）
- ワイン、大部分のビール、蒸留酒（濾過）
- コーヒー及びチョコレート豆（焙煎）



## 非発酵食品

製造中に生きた微生物を利用していない

- 生のソーセージ
- 塩水または酢で漬けた野菜
- 化学的に製造された醤油
- 発酵していない塩漬け肉と魚
- 酸性カッテージチーズ

