

たべものきょうしつ



2024年8月号
静岡県立こども病院
栄養管理室

はっこう 発酵

発酵とは、古くからつづく、日本の大切な食文化です。
発酵食品を食べると腸内環境がよくなり、免疫力がアップするといわれています。
免疫力をあげるには、腸により善玉菌という菌をふやすことが大事です。
乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌などの発酵食品をたべて、腸を元気にしましょう。

☆乳酸菌☆



乳酸菌は、発酵によって糖類から乳酸を作ります。
乳酸は腸内を酸性にし悪玉菌が増えるのをふせぎます。
代表的な食品：ヨーグルト、チーズ、漬物 など

☆こうじ菌☆



こうじ菌がうみだす酵素のちからで、
でんぷんやたんぱく質が分解されることで
素材がやわらかくなり食べやすくなります。
消化吸収をたすけるはたらきや
食材のうまみやあまみをひきだし
食べ物をおいしくする効果もあります。

代表的な食品：しょうゆ、みそ、酢、みりん、
あまざけ、塩こうじ など



はっこうしょくひん いろいろな発酵食品

乳酸菌・納豆菌・酢酸菌・こうじ菌 など

ヨーグルト、チーズ、

ぬかづけ

納豆

かつおぶし

あまざけ

塩こうじ

しょうゆ

みそ

みりん

酢

など



鶏肉の塩こうじ焼き（4人分）

鶏肉だけでなく、豚肉、鮭やサバ、
白身魚など、何でもあうので
色々な食材でためしてみてね

とりもも皮なし	400g
塩こうじ	大さじ 2
油	大さじ 2
いんげん	80g
塩	適量



- ① 鶏肉の表面に塩こうじをぬり、冷蔵庫で半日程度ねかせる
- ② フライパンに油をしき、①の鶏肉を入れ、ふたをして弱火～中火で火が通るまで焼く（焦げやすいので注意）
- ③ いんげんは、食べやすい長さに切り、塩を入れた湯でゆでる
- ④ ②と③を盛り付ける

塩こうじを作ってみよう！

<材料> こうじ（乾燥） 200g
塩 60g
湯 300 cc

<作り方>

- ① お湯に塩を入れて溶かし 60℃までさます
- ② ほぐして、かたまりをなくした こうじを①に入れて混ぜる
- ③ 清潔な容器に入れ、常温に おき、1日1回かき混ぜる
- ④ 夏は1週間、冬は2週間程 でできあがる
- ⑤ 賞味期限は冷蔵で約4か月

1人分栄養価：エネルギー 172kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10g

