

「発酵食品」講座

2019-07-05 記 大水 はるみ

■実施日：2019-06-18（火）

■参加者：12 名

■場所：ふらっと-会議室

■講 師：阿部先生

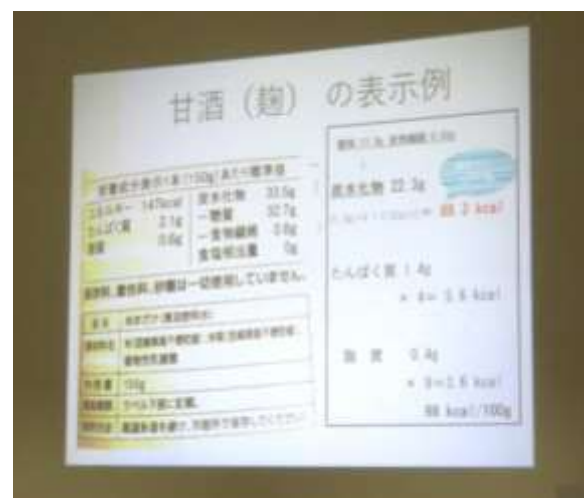
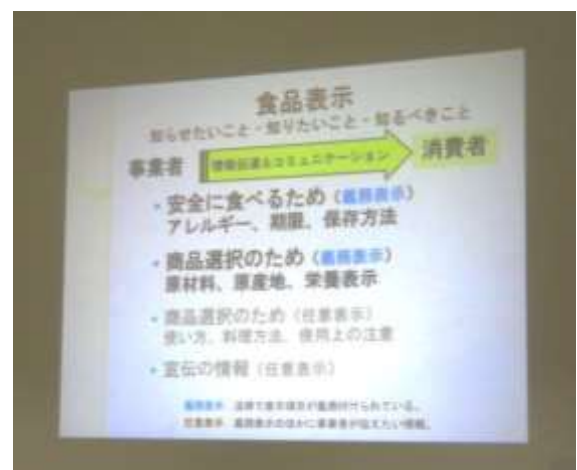
6 月の食トコ定例会は昔から食されてきた「発酵食品」について阿部先生に講師をお願いして学びました。

発酵食品の秘密・微生物のパワーとは、発酵の過程で食材を分解して新しい栄養成分を生み出します。そして、微生物の生育によって元の食材にはない豊かな風味と美味しさが、生まれてきます。

私達が日々食している、発酵食品類は納豆、みそ、醤油、お酒、塩辛、キムチ、チーズ、ぬか漬け、漬物、お酢、甘酒等があります。麴を含んだ発酵食品には抗酸化作用もあります。

講義の後は、先生を囲んで、食事、多趣味な先生のお話を聞き（絵画は個展を開くほど）詩吟、乗馬、等。楽しい食事会となりました。

今日の講義を、これからの食事に役立て、参考にしたいと思います。



甘酒（酒粕）の表示例

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	15.5g
糖質	14.0g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.14g

名称 清涼飲料水 甘酒
(アルコール分1%未満)
原材料名 砂糖(国内製造)、酒粕、
還元難消化性デキストリン
(食物繊維)、米こうじ、食塩/
増粘剤(加工でん粉)、酸味料
内容量 190g

糖質14.0g 食物繊維1.5g

炭水化物	15.5g	(14.0g × 4 + 1.5g × 2 = 59kcal)	
たんぱく質	1.0g	× 4 =	4kcal
脂質	0.2g	× 9 =	2kcal
			65 kcal/100g