



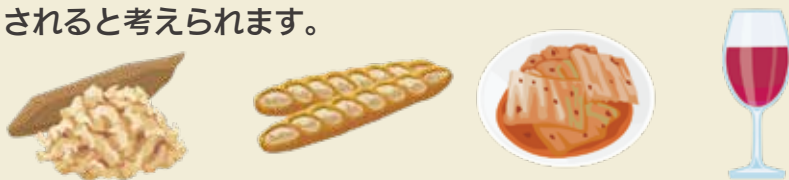
発酵

げんまるくんの豆知識
2025年10月号

私たちは日頃、納豆やチーズ、パンなどの食品、紅茶やお酒などの飲料、醤油や鰹節などの調味料と、様々な発酵食品を目にしながら生活しています。



一般的に発酵とは、細菌や酵母、カビなどの微生物が有機物を分解して、私たち人間にとって有益な物質を作り出すことといわれています。見た目や味が変化するという点では腐敗と似ていますが、私たち人間にとって有益なものを作り出されることを発酵、有害なものが作り出される場合は腐敗と呼ばれます。この区別は非常にあいまいで、人の見方や捉え方によって左右されると考えられます。



発酵に必要とされる微生物として有名なのは、チーズやぬか漬けなどを作るのに必要な乳酸菌、鰹節や醤油などを作るのに必要なコウジカビ（麹菌）、パンやワインなどを作るのに必要な酵母菌、納豆を作るための納豆菌などが広く知られています。

これらの有用な微生物にはそれぞれ得意分野があります。発酵によってデンプンを分解し糖にしたり、タンパク質を分解してアミノ酸にしたり、脂肪を分解して脂肪酸を作り出したりして、私たち人間にとって栄養価や食味向上させるだけでなく、種類によってはアルコールや炭酸ガスを生成したり、発酵食品独特の酸味や香気を生成したりします。種類により、デンプンは糖に、タンパク質はアミノ酸に、脂肪は脂肪酸へ分解され、これによって甘味成分や旨み成分、芳香成分が増えることで「美味しい」と感じるように変化するのです。



加えて、ビタミンB群やビタミンC、カロチン、ポリフェノールなどの栄養素や抗酸化物質を作り出したり、ナットウキナーゼなどの人間にとって直接有用な酵素を作り出したり、食中毒の原因となる細菌の増殖を抑えたり、腸内環境の改善など、発酵食品に食味や匂い以外でも健康や美容など有用な働きが多くあることが知られています。

バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

