



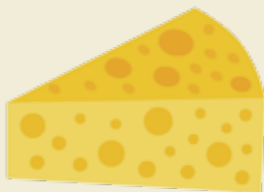
乳酸菌

げんまるくんの豆知識
2025年11月号

乳酸菌とは、糖を分解して主に乳酸をつくる嫌気性の微生物（細菌）の総称です。私たちのカラダにとっても有用なことから善玉菌とも呼ばれ、腸内で悪玉菌の繁殖を抑えて腸内環境を整える働きを持つことも広く知られています。自然界のあらゆる場所に存在していて、その形態や発酵形式などによって様々な種類に分類されます。

そして、どんな糖を、どんな乳酸菌で分解するかによって、できあがる発酵食品が変わります。

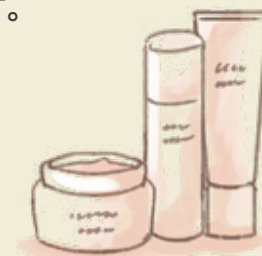
牛乳に含まれる乳糖を分解することでできあがるのがヨーグルト。使われる乳酸菌によってハードヨーグルトやドリンクタイプの飲料ができあがります。同じ乳糖を発酵させる食品にチーズがありますが、チーズは酵素を加えることで固めながら、そしてホエイと呼ばれる水分を抜きながら発酵させています。



キムチは白菜をはじめとする野菜由来の植物性乳酸菌と、アミエビを中心とする魚介由来の動物性乳酸菌の2種類によって、野菜や魚介に含まれる糖を分解して発酵しています。複数の乳酸菌によって発酵する点では、糠に含まれる玄米由来の植物性乳酸菌と、漬けこむ野菜に含まれる植物性乳酸菌によって発酵するぬか漬けと似ているかもしれません。



さらに味噌や日本酒造りでも乳酸菌発酵が利用されていて、乳酸菌による発酵で生成される乳酸を利用して味噌や日本酒の原料を酸性にし、酵母を生成し発酵させています。近年、日本酒に利用されている乳酸菌は、日本酒として飲用する以外にも食品や化粧品として認知度を高めています。



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/>

