



～ 微生物と発酵食品 ～

食品に対し微生物が有益に作用することを「発酵」、有害に作用することを「腐敗」と呼んでいます。古くから様々な微生物を利用し、発酵食品が作られてきました。

発酵食品に使われる微生物

発酵食品に使われる微生物には、みそ、醤油、日本酒などに使われる麴カビ、アルコール発酵に使われる酵母、ヨーグルトや漬物などに使われる乳酸菌、納豆などに使われる納豆菌など様々な微生物が存在し、単独、あるいは組み合わせられて利用されています。有用な微生物が優位に繁殖し、悪玉微生物が増殖しないように温度などの発酵条件をコントロールし、発酵させ過ぎないように適度に停止させることが重要です。



発酵食品の作用

発酵食品には、保存性を高める（漬物、干物等）、うまみ成分をつくる（みそ、醤油等）、腸内環境を整える（ヨーグルト等）様々な有用作用があります。これらの効果は単独あるいは、組み合わせさせてより高い効果が発揮される場合もあります。また、最近は感染症対策としてプラズマ乳酸菌のように、免疫機能増強等の機能性表示食品として認められたものもあります。

発酵食品を上手に使うために

発酵食品には微生物が利用されているため、発酵条件を適度に保つことが重要です。利用する微生物の性質をよく理解し、微生物に合わせた発酵条件を選択する必要があります。また、食品の味付けに味噌、塩麴等の発酵食品を使用する場合、発酵微生物が増殖して味が変化し、短い期間しか賞味期限を設定できない場合があります。発酵食品も殺菌して用いるか、カップ等に小分けする等の対応が必要です。

日本では古くから、各地方で様々な名物の発酵食品が作られ、地方色豊かな食文化に貢献してきました。福岡県でもぬか漬けに用いるぬか床でイワシやサバ等の青魚を数時間煮込んだ“ぬか床炊き”が有名です。ぬか床の“うまみ”が染み込み、青魚の匂いを消し、ぬか床の匂いも煮込むことによって消失しています。レトルトパックになりお手軽に利用できる商品も発売されています。夕食のお供に如何でしょうか。



※検査に関するご相談・お問い合わせ先

公益財団法人北九州生活科学センター

北九州本所

〒804-0003 北九州市戸畑区中原新町 1-4

TEL:093-881-8282 FAX:093-881-8333

福岡事業所

〒812-0044 福岡市博多区千代 1-2-4 福岡生活衛生食品会館 4F

TEL:092-642-1001 FAX:092-642-1002