

## 発酵パワーを毎日の食事に取り入れましょう

コロナ禍にあって食事で免疫力をつけることがとても大切だと、改めていわれています。そのひとつとして「発酵食品」を上手に取り入れることが注目されています。発酵食品によって腸の健康維持を保ち、免疫力アップをはかりましょう

**発酵食品とは？** 微生物や菌がたんぱく質や糖質を分解することによって生成された食品  
**発酵食品の特徴**

- \*栄養成分が増え、独特の風味や香りが加わり食品のうまみがアップする。
- \*食品の保存性を高める。
- \*腸内の善玉菌を活発にし、バランスを整える整腸作用がある。

**発酵食品にはどんなものがあるの？**

カビ	麹菌 みそ・しょうゆ・日本酒
	青カビ、白カビ チーズ
	鯉節カビ 鯉節
酵母菌	酵母菌 酒類・パン・しょうゆ・みそ
細菌	乳酸菌 ヨーグルト・漬け物
	酢酸菌 酢
	納豆菌 納豆



**発酵食品の上手な取り入れ方**

- ① 毎日続けて食べる
  - ・毎朝ヨーグルトやチーズを食べることを習慣にする
  - ・みそ、しょうゆ、酢などの調味料をうまく活用する。
- ② 複数の食品を組み合わせる
  - ・種類の違う発酵食品を組み合わせることで腸を活性化させる
- ③ あまり加熱しないで食べる
  - ・菌は熱に弱いので、できるだけそのままが望ましい。  
但し納豆菌は 100℃の熱にも耐えられるので加熱 OK です。
- ④ 食べ過ぎには注意しましょう。



**★豚肉のいろいろ巻きソテー**

材料 1人分

豚薄切り肉	3枚(60g)
きのこ類 (しめじ、しいたけ等)	30g
スライスチーズ	1枚
サラダ油	小さじ1
みそチーズディップ	適量

<作り方>

- ① 豚肉は広げてバットなどに置き、軽くこしょうをふる。
- ② きのこと類は石づきを取り食べやすく切る。スライスチーズは3等分にする。
- ③ ①にチーズ、きのこの順に並べてくるくと巻く。フライパンを温め油を入れて、肉の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして焼いていく。
- ④ 焼き終わったら食べやすい大きさに切り、みそチーズディップを付けていただく。

\*棒状に切った長いも、細切りにしたピーマン、加熱してやわらかくしたかぼちゃや人参、キムチ、ごぼうやれんこんのきんぴら等を巻いてビタミン類、発酵食品、食物繊維がとれる一品を楽しみましょう。

## ★みそチーズディップ

材料

クリームチーズ	50g
みそ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1



<作り方>

- ① クリームチーズは室温でやわらかくする。固いときは電子レンジで10～20秒加熱する。
- ② 器にすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。固い場合はヨーグルトの量を増やして使いやすくするとよい

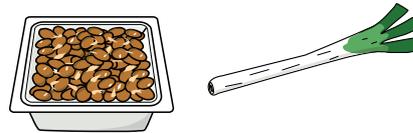
## ★納豆お好み焼き

材料 2人分

卵	1個
納豆	1パック
キムチ	30g
にら又はねぎ	10g
ピザ用チーズ	30g
ごま油	小さじ2

<作り方>

- ① キムチ、にら（ねぎ）は食べやすく切る。
- ② ボウルに納豆を入れてよく混ぜ、その中に卵を溶き入れて①、チーズも加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを温めごま油を加え、②を流し入れてお好み焼きを焼く要領で両面をしっかりと焼く。



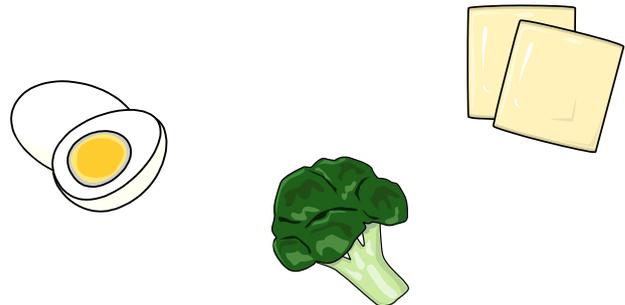
## ★厚揚げとキムチの麺つゆ煮

材料 2人分

厚揚げ	1枚 (140g)
キムチ	50g
白ねぎ	1/2本
<A>	
麺つゆ	大さじ1
水	大さじ3

<作り方>

- ① 厚揚げは一口大に切る。白ねぎは5mm幅程度の斜め切りにする。
- ② 鍋に①と<A>を入れて10分程度煮る。



## ★かぼちゃとブロッコリーのキッシュ風

材料 2人分

かぼちゃ	80g
ブロッコリー	60g
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
スライスチーズ	1枚 (1cm角切り)

<作り方>

- ① かぼちゃは7～8mm厚さに切る。  
ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。  
\*箸がすっと通る軟らかさにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れて溶き、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、②に流し入れてなじませ、スライスチーズをのせる。  
ラップをかけないで電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。