

おやまだ給食だより

2023年6月号

麹(糀)菌について

麹菌とは、麹を作るための糸状菌の総称です。カビの一種で、日本をはじめ湿度の高い東アジアや東南アジアにしか生息していません。正式名はニホンコウジカビと言います。

日本醸造学会は、2006年に麹菌を「われわれの先達が古来大切に育み、使ってきた貴重な財産」であるとして、「国菌」に認定しました。

麹菌の種類

黄麹菌
主に味噌、醤油、清酒の製造に用いられる。

白麹菌
主に焼酎の製造に用いられる。

黒麹菌
主に泡盛の製造に用いられる。

紅麹菌
主に豆腐よう、紅酒、老酒の製造に用いられる。

カツオブシ菌
主に鰹節の製造に用いられる。

※ちなみに、スーパーなどで売られている米麹は見た目が白いですが、使われているのは黄麹菌です。

麹菌の働き

麹には栄養を分解して消化・吸収を助ける働きをもつ酵素が多く含まれています。

①食材の旨味を引き立たせ 食感を柔らかくする効果

麹に含まれている「プロテアーゼ」という酵素がお肉などのたんぱく質を分解して柔らかくしてくれます。分解されたたんぱく質はうま味成分をもつ「アミノ酸」となるため、さらに美味しさが増します。

②健康効果

酵素により、細かく分解された状態となるため、体内での消化吸収の負担を減らしてくれます。また、麹の酵素によって「オリゴ糖」が作られることで、腸内細菌である善玉菌のエサとなり腸内環境の改善に繋がります。

③美容効果

麹菌自身の代謝の過程でビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸など、肌の代謝にかかわるビタミン類を作るため、美肌効果も期待できます。



5月の行事食のご紹介

御一日献立



憲法記念日



みどりの日



こどもの日



6月の行事食

1日：御一日献立



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のごことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

