

# ～1月 ちまたで流行の塩麴～

今流行りの食品『塩麴』をご存知でしょうか。

最近、栄養指導中にも「塩麴っていいの？」という質問がよく聞かれるようになりました。皆さん流行には敏感ですね♪

初めて“塩麴”という言葉聞いた方もいらっしゃるかもしれませんので、ここで簡単に説明します。

## ＊＊塩麴とは＊＊

麴（こうじ）と塩、水で簡単にできる発酵調味料です。少ない塩分で素材のうま味を引き出してくれるのが魅力。麴菌が活動して生まれる酵素が、食材に含まれるでんぷん・タンパク質・脂肪を、糖分やアミノ酸、脂肪酸やグリセリンに分解してくれます。素材を軟らかくし、甘味を引き出して料理をまろやかに仕上げることが人気の秘密となっています。



この塩麴が人気になったのは、自宅で簡単に作ることが出来ることも一つの理由です。

## 塩麴レシピ

[→レシピ・ワンポイントアドバイスはこちら](#)

## 食コラム ～発酵食品の話～



塩麴を筆頭に、近頃は、発酵食品がブームになっているようです。

発酵食品には、味噌、醤油、納豆、チーズ、ヨーグルト、ワイン等々、様々な食品が挙げられます。これらは、微生物の働きによって作り出された食品です。これらの美味しい食品も、病院では注意が必要な方もいます。

**白血球数の低い方**…免疫力が下がっていますので、チーズや漬物などの発酵食品には注意が必要です。

**ワーファリンを服用中の方**…納豆菌がワーファリンの作用を弱めてしまいますので、納豆は摂らないでください。

**抗結核薬（イソニアジド）服用中の方**…チーズを摂ると、血圧が上がったりしますので注意が必要です。

（参考文献：Wikipedia、中国新聞HP、がんプロ.com、食べ物と健康2）

（文責） 鹿児島医療センター 栄養管理室 有働舞衣