食でつながる 食で健康プロジェクト 第5弾 「発酵食品」

おいしく食べるって、からだに〝いい〟

日本の伝統的な食文化である『和食』に欠かせないのが、大豆から作られる味噌・醤油・納豆などの『発酵食品』です。これらは、〝発酵のチカラ〟を活用して作られ、日本人の健康的な食生活を支えてきました。

近年の健康志向から関心の高まる『発酵食品』。その良さに改めて注目し、市内で『発酵食品』を生産している方々に、食品づくりへの熱い思いを聞きました。

発酵食品で適塩！

2019年の国民健康栄養調査によると、日本人の食塩摂取源は味噌・醤油などの調味料が約７割を占めており、調味料の使い方や選び方が『適塩』につながります。

味噌

大豆と米、塩という少ない材料で作られており、麹菌や乳酸菌の力により、甘味・うま味・香りが引き出された食品です。

醤油

通常16％程度の塩分濃度で作られますが、香りを守りながら醸造すると13％程度の塩分濃度でも美味しく感じることができます。

納豆

その年に収穫した新鮮な大豆で作り、出来立てを出荷することで、大豆そのものの味で美味しく食べることができます。

発酵食品は、五感で味わうことにより、適塩につながる食べ方ができます。

野菜たっぷりの味噌汁で適塩！

味噌汁に野菜をたっぷり入れると、野菜に含まれるカリウムにより、食塩の主成分であるナトリウムの排泄が促されます。

市の管理栄養士は、「1日1杯・野菜たっぷりのごちそう味噌汁」をおすすめしています。

国田屋醸造（竹田）

菌が育ちやすいように手助けをしているだけです

「自然の力を使った天然醸造で、味噌づくりを続けています」

江戸時代後期創業の「国田屋醸造」は、250年に渡り、この土地で味噌づくりを続けてきました。

「新鮮な味噌をお客様に出したい」一度に大量に仕込むのではなく、美味しく提供できる分を生産しています。

国田屋醸造で作られた味噌は、市内の多くの学校給食にも使われています。こどもたちの口にも入ることを考え、常に新鮮な味噌を提供しています。また、味噌は材料の数が少なく、素材や作り方が味に影響を与えるとのことで、ひとつひとつの工程を丁寧に誠実に味噌づくりに向き合ってきました。

茹でた大豆を、機械でつぶし、麹と混ぜることで味噌のもとになります。そこから約1年の熟成を経て、味噌が出来上がります。

店舗前にて、店主の大松佳子さん。趣ある店舗の中では、味噌をはじめとした発酵食品が販売されています。

福島県醤油醸造協同組合（油井）

地元のニーズに合わせて、大切に丁寧に

工場長の紅林孝幸さん。

「最近、うちの醤油を『しょっぱい』というお客さんが増えてきたんです」

減塩を推奨する時代の流れを感じる中で、そのニーズに応えながらも、よりおいしい醤油の製造へ挑戦しました。

「『香味しょうゆ』は、醤油本来の香りを大切にしながら、従来の濃口醤油から2％の塩分濃度の削減に挑戦したものです。正直、受け入れてもらえるのか、不安な部分もありました」と、紅林さんは語ります。その自慢の香りは、ふくよかで、口にする前から豊かな風味を感じさせます。「香りの成分が豊かであれば、塩味が少なくても味わいのある醤油が作れると信じていました」との言葉に、健康や時代のニーズを考えながらも、『醤油』という普段使う調味料だからこそ、おいしく使い続けてほしいという、醸造に対する熱い思いが伝わりました。

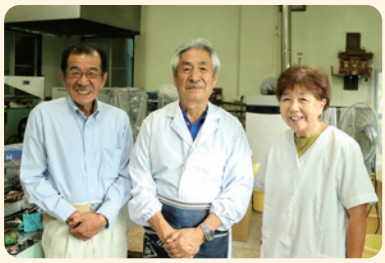
「香味しょうゆ」は、令和４年度の全国醤油品評会で農林水産大臣賞を受賞しています。

福島県醤油醸造協同組合は、国道４号線沿いに工場を構えます。

小浜納豆（小浜）

地元の大豆を納豆に

「地元の新鮮な豆で作った納豆を食べて欲しい」その思いに引き寄せられるように、地元の農家の皆さんが大事に育てた大豆が集まります。


左から、「五葉黒豆」を栽培する菅野寿雄さん、小浜納豆の渡辺孝英さんと栄子さん。

左から、大豆、五葉黒豆、青豆大豆。五葉黒豆は大粒種に分類され、その名のとおり真っ黒なのが特徴です。

「この納豆に合う醤油や塩をいろいろ試したんだ」と渡辺さんが教えてくれた『五葉黒豆納豆』と『青豆納豆』には、醤油ではなく昆布塩が添えられています。素材の味を大切にし、おいしく食べることを大事にする渡辺さんこだわりです。

また、小浜で農業を営む菅野寿雄さんは、その素材となる岩代地域の伝統野菜「五葉黒豆」と「青豆」を栽培しています。異常気象により不作が続く中、対策を考えながら、伝統野菜を守り続けています。「実は、納豆は生鮮食品。出来立てを食べてもらいたいな」と話す渡辺さん。学校給食には、出来立ての納豆が届けられ、こどもたちは出来立ての美味しい納豆を通して、素材の味を学んでいます。

こだわりの商品には、「納豆職人」の文字が記載されています。

発酵食品と適塩

適塩を目指すためには、調味料を使う量だけでなく、腹八分目以上に食べないなど食べる量にも注意が必要です。また、調味料をかける前にまずは一口、素材の味を味わってみましょう。

〝発酵のチカラ〟で香りや旨味成分が豊かになった『発酵食品』を日々の食生活に取り入れることは、適塩を目指すことにつながります。『食』を楽しみながら、健康を目指していきましょう。

市ウェブサイト
食でつながる
食で健康プロジェクト

◎問い合わせ…健康増進課成人保健係
☎(55)5109
Fax(23)1714