

食育ひろば



令和4年

5月

No.29

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

せいちょうさよう めんえきりよく たか こうか い
 整腸作用や免疫力を高める効果があると言われて
 はっこうしょくひん にほんじん でんとうき しょくぶんか
 いる発酵食品。わたしたち日本人の伝統的な食文化
 わしょく もち ちょうみりょう
 である「和食」で用いられる「調味料」や、「だし」
 ざいりょう しょう
 の材料としても使用されています。



すごい！発酵パワーの巻

1



おづみん、
 はっこうしょくひん
 発酵食品って
 知ってる？

もちろん！
 なっとう
 納豆やヨーグルトの
 ことですよ。



2

そう！なっとう
 納豆やヨーグルト
 いがい
 以外にも、みそやしょうゆ、す
 などの調味料、かつお節なんかも
 ちょうみりょう ぶし
 はっこうしょくひん
 発酵食品なんだよ。



へえ～！



3

ひせいぶつ きん ちから はっこうしょくひん
 微生物(菌)の力でつくる発酵食品
 は、体の中からだ なかでこんな働きはたらをします。

発酵食品のすごいパワー！

しょくざい ま しょくよく そうしん
 ☆食材のうまみが増し、食欲を増進

えいようか きゅうしゅうりょく こうじょう
 ☆栄養価アップ、吸収力の向上

ちょうないかんきょう ととの めんえきりよく たか
 ☆腸内環境を整え、免疫力を高める

ひろうかいふく はだ うつく たも etc
 ☆疲労回復、肌を美しく保つ etc

4

みじか しょくひん はっこうしょくひん からだ
 身近な食品である発酵食品は、体

にとつていろいろ よ はたら
 にとって色々いろいろと良い働きはたらがあるんだね。

はっこうしょくひん せっきょくてき けんこう
 発酵食品を積極的にとつて、健康づくり
 とく ぐもろう！
 に取り組もう！



*つぎの「食育ひろば」は、9月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181