

発酵茶について

発酵食品とは、みそやしょうゆ、酒類などのように微生物を利用し、その増殖により産生する物質を利用したり、あるいは微生物の酵素による働きを利用して、食品材料の変化をおこさせた食品の総称です。微生物を利用して物質を生成したり、分解することを発酵とよび、発酵によって食品加工を行うことを醸造、できた食品を発酵食品、あるいは醸造品といいます。利用される微生物の種類としては、酵母、カビ、細菌に分類されます。しかし、これらのいくつかを組み合わせると発酵させるものもあり、酵母を使用するものとしては、主としてアルコール飲料類があり、ビール、ワイン、その他の果実酒、パンなどがあげられます。また、酵母で発酵をしたのち、できあがったアルコールを蒸留する蒸留酒も発酵食品の一つと考えてよいでしょう。カビを利用するものとしては、かつお節が代表的なものであり、さらにカビと酵母を併用するものとして、糖化とアルコール発酵を行う焼酎（しょうちゅう）類があります。また、細菌を利用するものとしては、納豆、ヨーグルト、チーズ、漬物の一種、酢の一部などがあります。カビ、酵母、細菌の三者をうまく組み合わせると利用するものとしては、みそ、しょうゆ、清酒など、日本独特の食品が多くあります。発酵ののち熟成などを伴う場合は、とくに醸造ということばを用い、酒、みそ、しょうゆなどがこれに分類されています。

- ・不発酵茶：茶の葉の酸化酸素の動きを止めたものが緑茶いわゆる日本茶です。
- ・半発酵茶：酸化酵素をある程度活用したものが、いわゆるウーロン茶です。
- ・発酵茶：酸化酵素を最大限に活用したものが、いわゆる紅茶です。

現在は食の欧米化が進み、生活習慣病が日本人の中でも増加しています。その主な原因は食生活にあるといわれています。我々日本人は昔から魚や野菜、味噌などの発酵食品を中心とした食生活を送っていました。発酵食品が古くから食されているのには、日本人の体質とも深く関わってきます。発酵食品は食材を発酵させることで栄養価が高くなるだけでなく、消化・吸収を促進させる働きがあります。日本人の腸は西洋人に比べると長いので、不要なものが腸内に留まりがちになってしまいます。腸の中に余分なものを溜め込んでいると腸内腐敗が進み、有害物を生み出す原因になります。しかし、発酵食品を食べることで消化・吸収が良くなり、便秘の改善や腸内環境の正常化に繋がります。つまり、味噌や醤油などの発酵食品は我々日本人の体質に合った食べ物であり、健康維持に欠かせないものです。普通の食事に発酵食品を取り入れ、食生活を見直すことが健康維持の第一歩ではないでしょうか。日本の伝統食を食卓に日本の伝統食を食卓に

発酵食品三つの力 1 旨味が増す

微生物の力によって、食材のでんぷんや糖、タンパク質を分解・発酵独自の旨味成分を作り出す！

（微生物そのものの旨味とミックス） 高い栄養価 発酵の過程での酵素の働きによって、様々な栄養成分が生み出される栄養価の高い食品へ変身！（薬が普及していない時代では、体力をつけるために）

3 保存性の向上

発酵が進む段階で、人間に有益な微生物が一定以上に繁殖する

発酵食品が重宝されていました） 酢お酢で健康ダイエット 古来から様々な病気の治療にお酢が使われたと言われ、東西問わずお酢は医食同源の代表

酸化発酵

お茶の材料 = 「茶の木の葉っぱ」には酸化酵素が含まれています。このため、葉を摘んで揉むと葉の組織が壊れて細胞の内容物が混ざり合い、自然に「酸化（酸化発酵）」してゆきます。この酸化による発酵を利用して、烏龍茶などの茶が作られます

食材として受け継がれてきました。お酢は大別すると、穀物酢と果実酢に分けられます。日本で古くから使われている米酢は、蒸した米に米麹と酵母を加えて酒を造り、仕込み用の種酢を加えます。これに酢酸菌を植え付けて発酵させ、1~2ヶ月間熟成させると米酢の完成です。お酢の主な効果として、内臓脂肪・皮下脂肪の減少、中性脂肪の減少、血糖値低下作用などがあります。大さじ1のお酢を食事と一緒に摂ることで、酢酸（酢に含まれる弱酸）の働きにより食後の急激な血糖値上昇を抑える効果があります。これは酢をドリンクで摂取しても変わらぬ効果があります。また、お酢に含まれるクエン酸はダイエットに効果的なクエン酸サイクルを良くする働きがあり、疲労物質や余分な脂肪を燃焼させる効果が期待できます。また、お酢には血液サラサラ効果があり、血流が良くなることで女性に多い冷え性、貧血、肩こり、便秘の改善やくすみ・肌荒れの改善にも効果があります。まさにお酢は女性の味方！

殺菌効果のあるお酢は0-15%の感染防止にも効果的です。料理に使用する際にスッキリした酸味が欲しいならば穀物酢、まるやかな酸味が欲しいならば米酢や玄米酢を使うと良いでしょう。また、あじやいわしなどはお酢でじっくり煮込むことで骨まで柔らかくなります。

細菌発酵

- ・酸化させない（摘んですぐに熱処理） 緑茶（不発酵茶）
 - ・少し酸化発酵させる 白茶（弱発酵茶）黄茶（弱後発酵茶）
 - ・ある程度酸化発酵させる 青茶（半発酵茶）ウーロン茶等
 - ・完全に酸化発酵させる 紅茶（全発酵茶）
- 味噌や酒と同じように、「こうじ菌」などの細菌による発酵で作られるお茶。ぶあーる茶は後発酵茶と呼ばれる