

出前講座「食と健康：日本食のすすめ(麴と健康)」報告

室岡 義勝

日時：2016年10月6日(木) 15:00~16:30

場所：高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数：30名

内容：「食と健康」の第7回出前講義を行った。麴と健康について、パワーポイントを使用して紹介した。日本の発酵食品には麴(糀)が使用されているのが特徴である。麴は、米などに麴カビを植えて、麴の持つ強力な酵素力で、コメや麦大豆などの澱粉を糖に、脂肪を脂肪酸にそしてタンパク質をアミノ酸にまで分解する。日本の麴カビは、全ゲノムが解析され、遺伝子の多様性と発ガン物質のアフラトキシン生合成遺伝子が欠けていることが分かった。麴カビは、コウジ酸や保水性物質を作り化粧品も生まれた。アミノ酸やB群のビタミンも多く健康に良い事などを話した。

麴・糀：日本の発酵食品の キーパーソン(主人公)

日本の麴は世界の宝

遺伝子から分かる麴カビ酵素の優れもの

麴から胃腸薬を作った日本人

日本の麴菌は発がん性アフラトキシンを作らない

麴が作る美容と健康成分

麴から生まれた化粧品

今人気の塩糀

糀で作る甘酒は、滋養強壮剤