



今やドル箱「発酵市場」



コロナで色々なものが滞った数年間ですが、その間にもブームが衰えなかったものもあります。「発酵」食品です。2010年の塩こうじブームに始まり、おなじみの甘酒、ぬか漬け、ヨーグルトから水キムチ、最近では発酵あんこに至るまで、むしろコロナ禍での、「おうち時間」と健康意識の向上と相まって、今や当然のように市民権を得ています。

私も先日「おうち時間」を持て余して、数年前に買ったヨーグルトメーカーを引っ張り出し、米麴で甘酒を作ってみたり、免疫力UPと話題のヨーグルトを種菌にして牛乳パックで大量のヨーグルトを作ってみたり…と楽しんでおりました。これのいいところは飽きたらすぐ辞められるし、思い立ったらすぐまたできるし、お腹にはいいし…。なにせ

近所のスーパーで材料が揃ってしまいます。このご時世、食費の範囲で出来、すこぶる経済的な趣味ですね、素晴らしい！と、個人的な感想は置いておいて、この「発酵」ブームは実は日本だけのものではありません。世界でも大ブームとなっています。ただこの「発酵」ひとくりではありません。ざっくりいうと、

其の一、 伝統発酵：ヨーグルトやチーズといったいわゆる「発酵食品」

其の二、 バイオマス発酵及び精密発酵：説明が難しいのですが、両方とも進化系「発酵」の技術。例えば植物由来の材料から代替肉を作ったり、遺伝子操作した微生物を使って乳たんぱく質を作り出すなど。



ヨーグルトメーカーで
手軽にヨーグルト作り



代替たんぱく質を使用した乳製品

と分けられます。其の一の発酵食品については、日本と同じようにコロナ禍で健康が～、免疫が～ということで注目されているという話なのですが、其の二についてはSDGsや食糧危機の観点から、コスト削減・サステナブル（持続可能）として急速に開発が進められており、今後も市場の拡大が予想されているそうです。

というのも、アメリカでは既にこれらの微生物から作った代替たんぱく質を使用した食品の販売が認められており、乳たんぱく質を使ったアイスクリームやクリームチーズが販売されています。牛から絞った乳とは異なりホルモン剤や抗生物質、コレステロール等を含有しないなど、安心安全な食品とも言えます。

更に言う「発酵」は美味しくなり、さらには「発酵」技術でアミノ酸を増やすことが可能なのです。例えば大豆肉特有の臭みを取り除いたり、食感や口当たりを変化させる等の研究が世界中で研究されています。

伝統的な発酵については日本は世界でもトップクラスの技術を持ちますが、進化系「発酵」技術はちょっと出遅れている模様…世界でも珍しい国菌（麴菌）なんてものを制定している我が国日本にも、もう少し頑張ってもらいたいところです。

ベテラン『中』の 一番自慢！

1月23日より、本社通販室勤務になりました中佳津子です。今までは、尼崎のグンゼ塚新・お持たせ堂の店長をしておりました。昆布に限らず、海苔・お茶・菓子といったバラエティーな商品を取り扱うお店です。入社以来、早、〇十年も経ってしまいましたが、小柄な体ながら丈夫だけが取り柄…。コロナにかかる気配もなく、まさかの不死身ではないかな…なんて思いながら毎日、不慣れなパソコンに四苦八苦しております。初めての『通販』というお仕事ですが、お電話にパソコンにチャレンジしていきたいと思います。



本当に黙々とした仕事ぶりの中店長。地味い〜に直向きに仕事をこなしてきましたが、通販室から白羽の矢が飛んでくるとは思わなかったことでしょう。おとなしいお人柄なれど、頑固は頑固。しかし『聴く耳』持っていることは松前屋のナンバー1といえるでしょう。でも、しばらくは皆様優しくしてあげてください。よろしくお祈りします！



健康法師の独り言 パート 118
歩きましょう！でも8000歩まで！



NYの友人が来阪したので、海の守護神・香川の金比羅さんへ参ってきました。本殿までは780段、奥社までは1360段の階段を登るわけですが…。超有名だけど行きたくないなあ、健脚じゃないし…。腰の大手術をしているはずの友人(67歳)は一気に天辺まで行ってきたようです。私は杖付きながら780段をへろへろになりながら本殿に到着、登れて十分に満足です。(籠に乗せてくれるサービスを期待していたがそんな業者はいなかった。400段あたりまで山の後ろから車で回り込んでパーラーで食事する奇策は、友人に禁じられて止む無く登らされたわけです。)

毎日階段登りをしている方はいないでしょうが、ウォーキングをしている方は住宅地でも良く見受けられますね。

ウォーキングの効用①第二の心臓・ふくらはぎ筋力アップ②心肺機能の改善、そして何よりも③血流アップです。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の改善や認知症予防がみこまれていますので、50歳以上の方は努めてやってみてほしいものです。

では、多く歩けば歩くほど良いのか？ 何事にも『適度感』があるようで、東京都健康長寿医療センターの研究では、8000歩までにしておくべしというのが研究成果のようです。

これ超えると健康効果よりもリスクが増すようで、①膝関節の軟骨を損傷する(私手術しました)②疲れがたまって免疫力の低下を招く、③血管の内皮細胞が活性化されたものの修復力が追い付かなくなる、というのです。さらに、④脳の血流も良くして認知予防に効果抜群とされるが、歩きすぎは活性酸素が増加して脳細胞を痛めるという話です。一日8000歩を意識的に歩くというのは相当に凄い事です。普通の生活でも2000〜3000歩は歩いてるので、意思的には5000歩頑張るってことならは無理のない所と思います。女性で一万歩(7キロ)を歩いて100分というので、時間にすれば45分くらい歩いて感じですね。けっこうな時間です…。

