

食の安全安心セミナー 「暮らしの中の発酵食品」 質疑応答概要

令和2年2月13日（木）
エルパーク仙台セミナーホール

- Q. 「カビ毒」は煮たり焼いたりすると消えるのでしょうか。
A. 消えないです。
- Q. 天然酵母に潜む菌とイーストアレルギーの危険性について、それはパンを焼いたりしても消えないものですか。グレープフルーツやトマトからとれる天然酵母も同じですか。
A. パンを焼く程度の加熱では消えないです。完全に真っ黒にすれば別ですが…。アレルギーは長期摂取が問題となるため、今日は良くて、明日どうなるか、1年後どうなるかはわかりません。グレープフルーツやトマトとからとれるものも同様です。
- Q. サプリメントのCMなどでよく甘酒はアミノ酸が増える、などといわれていますが、もともと米が持っている以上のタンパク質が増えることはあるのでしょうか。
A. タンパク質が分解してアミノ酸になるため、それ以上になることはありません。
- Q. 味噌づくりについて、開封した時に白カビ・青カビがついていることがあります。昔白カビは混ぜて食べて良いと聞いたことがありますが、どうなのでしょう。
また、米麴は冷凍保存してよろしいでしょうか。
A. 味噌の白カビは実は麹菌なんです。混ぜても構わないですが、ちょっと不安なのできれいに取り除いてください。そして麹菌を含めたカビはアルコールに弱いので、たとえば強めの焼酎などで周りを拭いてあげたりするとカビは生えないと思います。
米麴は冷凍保存が良いです。
- Q. トレハロースの話がありましたが、これは天然酵母の一つなのでしょうか。
A. トレハロースは安全な天然酵母、白神こだま酵母の中に入っているものです。売られている物は精製されたもので、天然酵母の中で作られたものです。
- Q. 寒こうじと塩こうじを作っていますが、お米は使わないものの甘酒と同じ麴を使っています。成分的に、また効能が違うことはあるのでしょうか。
A. あまり違いはないと思います。甘酒は研究で作ることが多いですが、余った際は塩を入れて、肉を漬け込んで焼いたりもしています。甘酒はみりんの代わりに使っても美味しいです。
- Q. 甘酒をジップロックで作る方法は、いもやカボチャの場合も同様ですか。また、もっと簡単に甘酒を作る方法はありますか。
A. 同様です。たぶんこれが一番簡単じゃないかと思います。

Q. 酢について、キャベツや黒豆を黒酢に 1 週間ぐらい漬けて、毎日少しずつ食べています。これもやはり発酵食品のうちに入りますでしょうか。

A. 中には菌はいないものの、お酢を使っているので発酵食品になると思います。

Q. ヨーグルトや乳酸菌飲料について、自社の株を盗まれないために滅菌してから販売していると聞いたことがあります。その場合菌を摂取しているわけではないため、何をもって健康にいいということになるのでしょうか。もしかしたら、生きた菌も入っているのでしょうか。

A. 生きた菌も入っています。よく自社調べで血圧が下がったなどのデータがありますが、その菌と今売られている菌が一緒という保証はありません。菌は冷蔵して保存しておくことで進化しつづける、変異を起こすともよく言われるので、データの菌と一緒にどうかの証明はなかなかできないと思います。

Q. 口咬み酒について、酵母は使わないで自然の力でアルコール発酵しているのでしょうか。

A. それを実験された先生がいますが、発酵しなかったそうです。そこで、1 週間歯磨きをせずに実験したら、発酵したそうです。皆さんきれいになりすぎているんです。

Q. 他の食品由来の酵母が歯の隙間とかにくっついていて、それが発酵しているということですか。

A. そういうことです。

Q. 息子がキムチを食べるようになったら、おなかが痛くなくなったというのですが、毎日食べても良いものなのでしょうか。

A. キムチなどの漬け物は塩分が高いので、毎日食べるのであれば、無塩のすんぎ漬などがよいかと思います。他には塩が入っていないヨーグルトなどがよいかと思います。

Q. 乳酸菌飲料について、「生きてる乳酸菌」と書かれている一方で「完全殺菌」と書かれていました。生きている乳酸菌と殺菌された乳酸菌で効果に違いがあるかどうか教えてください。

A. 最近の乳酸菌は死んでも効き目があるものが出ていまして、生きてなくても作用があることが解ってきています。ただ、実は菌自体活動が止まっても、表面に色々な成分が残っていてそれが効いているのではないかと、ということもありますし、腸の中の免疫をつかさどるところにへばりついて良い作用を起こしている、ということもあります。ですので、死んでいても大丈夫、というのが今の考え方です。