

発酵食新聞

vo.5
2021

yogurt amazake saltkoji soy saucekoji miso natto ABCTinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集

体内にお花畑(フローラ)!?
「腸内フローラ」の実態

春は菜の花やネモフィラ、芝桜などの可愛らしい花々が咲き乱れる季節。暖くなり花々が咲き始めると、春が来たと実感しますね。

じつは私たちの体の中にもお花畑(フローラ)が存在することはご存知でしょうか。私たちの腸管、主に大腸には約 1000 種類、100 兆個以上の細菌がいるといわれています。この腸内細菌が種類ごとにびっしり分布していることから、「腸内フローラ=腸内細菌が咲かせたお花畑」と呼ばれています。

主な腸内細菌は大きく分けると善玉菌、悪玉菌、どちらでもない中間菌の3グループから構成されています。これらの菌は複雑にバランスをとっていますが、ストレス・加齢による善玉菌の減少や偏食などにより悪玉菌が優勢になると、腸内細菌のバランスが乱れてしまうことがあります。

悪玉菌の増殖を抑え善玉菌を増やす方法は、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を摂取すること。ただしこれらの菌は腸内に定住しないため、継続的に摂取し補充することが必要です。自分の腸内フローラの状態をよく知り、育てることが大切です。

ANNIVERSARY

ヨーグルトメーカー
発売 50 周年

1971年



1987年



1991年



2004年



2009年



2016年

タニカ電器がヨーグルトメーカーを発売したのは1971年。大阪万博のブルガリア館でヨーグルトが紹介された翌年には、日本初のヨーグルトメーカーを発売していました。まさにヨーグルトメーカーのパイオニアですね。当時の日本にはヨーグルトを食べる習慣がなく、残念ながら1年に数台ほどしか売れなかったそうです。それから半世紀。50年間モデルチェンジを繰り返しながら、ヨーグルトメーカーを販売し続けています。



VOICE

お客様の声

東京都 O.Hさん 40代 女性

(購入商品) ヨーグルティアS

塩麴や甘酒を作りたくて、母と話していて購入しました。毎日、楽しく菌生活しています。ガラスの容器を探していて、やっとみつけたのでうれしいです。ありがとうございます。

福岡県 O.Rさん 20代 女性

(購入商品) ヨーグルティアS

2才の娘が甘酒が大好きで、ヨーグルティアをもっている私の母がよく作って届けてくれていました。食べる量が多くなってきて、無くなると泣くのでようやく購入を決めました!! これで毎日たくさん食べれます。ヨーグルトも家族皆好きなので、色々作るのが楽しみです♡

INSTAGRAM

お役立ち情報



タニカ電器公式アカウントでは、新商品情報や発酵食品を使ったレシピを Instagram で随時更新中! #タニカ電器ではキャンペーンや新商品のご紹介、#タニカブログでは発酵食品を使ったレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICA が解決します!



最近、コロナ太りが気になるのよね…
ヨーグルトや甘酒も
控えたほうがいいのかしら?

ANSWER



コロナウイルス感染拡大で懸念されているのが、外出自粛に伴う運動不足。運動量が減ると、体重増加や体力低下など、私たちの体に様々な影響を及ぼします。

体重増加で気をつけたいのがカロリー。つい食べてしまいがちなお菓子は、市販のミルクチョコレート 100g あたり約 560kcal と高カロリー。同じ 100g でもヨーグルトは約 60 kcal、スキムミルクヨーグルトは約 40 kcal、甘酒は約 80 kcal。少量で満足感があるヨーグルトや甘酒は、ダイエットの強い味方ですね。

さらにヨーグルトやチーズなどの乳製品にはビタミン B2 が含まれており、脂質代謝や皮膚の修復を促進し、ダイエットをサポートしてくれます。

また甘酒は体に取り入れると即エネルギー源になるので、代謝が促進され体力回復にも効果的です。

低カロリーで健康効果の高い発酵食品ですが、食べすぎは禁物! 適度な運動とバランスの取れた食生活で、コロナ禍を元気に過ごしましょう。

お菓子の代わりにヨーグルトや甘酒を食べれば、カロリーも抑えられ健康効果も期待できそうね。



WORLD 世界の発酵食

古代ローマで食べられていた！？ 腸活に最適な伝統料理「ザワークラウト」

ドイツ語で「酸っぱいキャベツ」を意味するザワークラウト。
ザワークラウトの酸味は酢などの調味料ではなく、乳酸発酵によるもの。
基本的な作り方は千切りのキャベツに2%程度の塩と香辛料を加え、瓶や漬物樽で夏季なら3日、冬場でも1週間程度保管すれば完成です。
ザワークラウトは、ビタミンや食物繊維などの栄養成分が豊富だけでなく、乳酸発酵をしているので腸活にもおすすめの食材です。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

生のフルーツより“栄養豊富” 「ドライフルーツ & グラノーラ」

すばる屋で好評発売中のドライフルーツに新商品が仲間入りしました。
ヨーグルトのトッピングはもちろん、お菓子作りや手軽な栄養補給にもおすすめです。



URL <https://subaruya.com/dry/>



ヨーグルト用ミックス 2

黄桃やパイナップルのフルーティーな甘さと、クランベリーやチェリーの甘酸っぱさがクセになるおいしさ。ヨーグルト用ミックスと並ぶ人気商品です。

価格：560 円(税込)



ビューティイエロー

パイン・マンゴー・キウイなど、トロピカルでビタミンたっぷりのドライフルーツを厳選しました。体の中からキレイを応援！

価格：560 円(税込)



贅沢グラノーラ マスカットレーズン

ドライフルーツとナッツが全体の7割以上を占めるまさに贅沢なグラノーラ。グリーンマスカットの濃厚な甘さが口に広がります。

価格：1,200 円(税込)

POINT.01 食物繊維が豊富

ドライフルーツには、コレステロールの上昇を抑制する働きを持つ「水溶性食物繊維」と、便秘解消や整腸作用を持つ「不溶性食物繊維」のどちらもバランスよく含まれています。

POINT.02 ミネラルや抗酸化物質が豊富

ドライフルーツには、鉄・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。また体の酸化を防ぎ、健康を保つために必要不可欠な抗酸化物質も豊富に含まれています。

RECIPE 発酵食レシピ

あっさりとしたレアチーズケーキと
マンゴーの爽やかな酸味

調理時間：40分(冷やす時間は含まず)

難易度：☆☆☆



フルーツたっぷり！季節のレアチーズケーキ



材料

200ml カップ × 6個分

ヨーグルト	400g
クリームチーズ(常温に戻す)	200g
砂糖	100g
レモン汁	大さじ 2
ゼラチン	10g
お湯(ゼラチン用)	100ml
● マンゴーソース※	100ml
● マンゴー※	お好み
● ゼラチン	2.5g
● お湯(ゼラチン用)	25ml

● = ソースの材料

※またはブルーベリーソース ※またはブルーベリー

作り方

- ① ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、よく混ぜます。
- ② なめらかになったら、ヨーグルト、レモン汁を加え混ぜます。
- ③ 分量のお湯で溶かしたゼラチンを少しずつ加え、ダマにならないように混ぜます。
- ④ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

ソースの作り方

- ① マンゴーソースに分量のお湯で溶かしたゼラチンを加えよく混ぜます。
- ② 固まったレアチーズケーキの上に静かに流し入れ、カットマンゴーをのせます。
- ③ 冷蔵庫で冷やして完成です。※ブルーベリーも同様

POINT

材料を混ぜて冷やすだけの簡単レアチーズケーキ。4～7月に旬を迎えるマンゴーはビタミン A、C、E が豊富。肌の老化予防や紫外線対策に効果的です。ブルーベリーやイチゴでも同様にお作りいただけます。

RECIPE 発酵食レシピ

ベーコンの旨味とブロッコリーのみずみずしさが、
塩こうじの優しい塩加減で引き立ちます

調理時間：10分

難易度：★☆☆



ブロッコリーとベーコンのスパイシー塩こうじパスタ



材料

4人分

ブロッコリー	・・・	1株
ベーコン	・・・	120g
パスタ	・・・	400g
● オリーブオイル	・・・	大さじ2
● 塩麴	・・・	大さじ1
● 柚子胡椒(なくてもよい)	・・・	小さじ2
● めんつゆ	・・・	大さじ2
● ブラックペッパー	・・・	お好み

作り方

- ① パスタとブロッコリーを茹でます。(ブロッコリーはパスタが茹で上がる30秒前に入れると一緒に仕上がります)
- ② オリーブオイルを引いたフライパンでベーコンを炒め、茹で上がったパスタ、ブロッコリー、●の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ③ お好みでブラックペッパーをふりかけて出来上がり。



POINT

柚子胡椒のピリッとした辛さが食欲をそそります。お子様や辛いものが苦手な方は、柚子胡椒は入れなくて構いません。

おすすめコンテンツ

掲載レシピのほかに、発酵食品を使った
レシピや実験を多数掲載中！



発酵食の魅力を発信

タニカ電器ブログ

オフィシャル

タニカブログ

<https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





プレゼント 応募期間は終了いたしました。

毎月10名限定

クイズ正解者の中から
抽選でプレゼント

プレゼント内容 ドライフルーツ「ヨーグルト用ミックス2」、「ビューティエロー」



タテのかぎ

- ① 春はくしゃみと鼻水が止まりません。
- ② 裁縫には欠かせない針と…。
- ③ 何かが起こりそうだと感じること。「いやな○○○」
- ④ 5月3日は○○○○記念日。
- ⑤ ホタル、電灯、サインペンに共通するものは？
- ⑥ 香辛料の一種。「ニッキ」とも呼ばれています。
- ⑦ 猫は「にゃん」犬は？
- ⑧ 端午の節句で庭先に飾るのぼり。○○のぼり。

ヨコのかぎ

- ① 財務状況に関する計算、開示、証明書作成し会計実務を行う人。
- ⑨ 寝るときはベット派？○○○派？
- ⑩ わらや糸をより合わせた長いひも。
- ⑪ 子供に人気のアニメ。ポケットモンスターの略。
- ⑫ 勝利の理由。反対語「敗因」
- ⑬ 仕事をはなれて、好きなことをする時間のこと。
- ⑭ 学校の体育行事。地域によって春や秋に行います。

1	2	4		6	
9				10	7
		11	5		
12	3				
13					8
14					



ピンク枠の部分の言葉を組み合わせてキーワードを完成させてください。

ヒント：4月の国民の休日。以前は「みどりの日」でした。

発酵食新聞 VO.4 プレゼントチャンス！の答え：「ガクユウ」

応募の流れ

プレゼントの応募方法は下記の流れに沿ってご応募ください。



STEP-1

お手持ちのスマートフォン、タブレットから、
左図 QRコードを読み込みます。※



STEP-2

応募フォームに必要事項を入力し、応募の無いようご確認のうえお申し込みください。



STEP-3

クイズ正解者の中から抽選で10名様に、すばる屋のおすすめ商品をプレゼント！

※ subaruya.com/newspaper を検索して応募することも可能です。

すばる屋 発酵食新聞プレゼントチャンス

検索

はがきからの応募方法

はがきに下記①～③をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは2021年7月20日(当日消印有効)です。
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

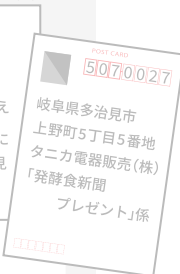
- ① 郵便番号・住所・氏名・電話番号
- ② クイズの答え(キーワード)
- ③ 発酵食新聞に関するご意見・感想

宛先

〒507-0027
岐阜県多治見市上野町5丁目5番地
タニカ電器販売(株)「発酵食新聞プレゼント」係

- ① 郵便番号
住所・氏名
電話番号
- ② クイズの答え
- ③ 発酵食新聞に関するご意見
ご感想

ウラ



※ はがきにご記入いただいた個人情報は当選者への商品発送や紙面づくりの参考のみ利用いたします。個人情報は適切に管理いたします。

タニカ電器公式オンラインストア
すばる屋
S U B A R U Y A

〒507-0027
岐阜県多治見市上野町5丁目5番地
● FAX: 0572-22-7999
● E-mail: info@subaruya.com
● <https://subaruya.com>

午前9時～午後5時(土日・祝日・年末年始・GW期間・お盆を除く)
0120-849-610
すばる屋 検索

