



糀のおはなし

を目指せ、発酵食美人！



ヤマト醤油味噌

コウジカビ

麹菌の発見は千三百年前 奈良時代にまでさかのぼる

「播磨国風土記」には、「大神の御糧（みかれい）沾（ぬ）れてかび生えき すなわち酒を釀さしめて 庭酒（にわき）を献（たてまつ）りて宴（うたげ）しき」という一説があります。その意味は、神様に供えたご飯が濡れてそこにカビが生えてきたので、それでお酒を作って（釀して）神様に献上して酒宴を行なったというもので、コウジカビをつかって酒を釀したことが記された日本最古の文献とされています。

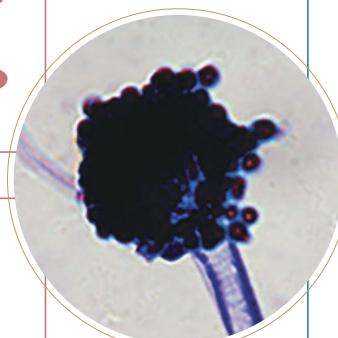
え？ カビを食べても大丈夫？

大丈夫です！日本人の健康な食生活を支えている日本の伝統食は二ホンコウジカビから出来上がったのです。二ホンコウジカビは、毒素を作るDNAがないことが 2006 年に証明されました。

糀

こめ
こうじ

なれ
ずし
漬物
味噌
泡盛
焼酎
清酒
甘酒



コウジカビの顕微鏡写真
(アスペルギルス・オリゼー)

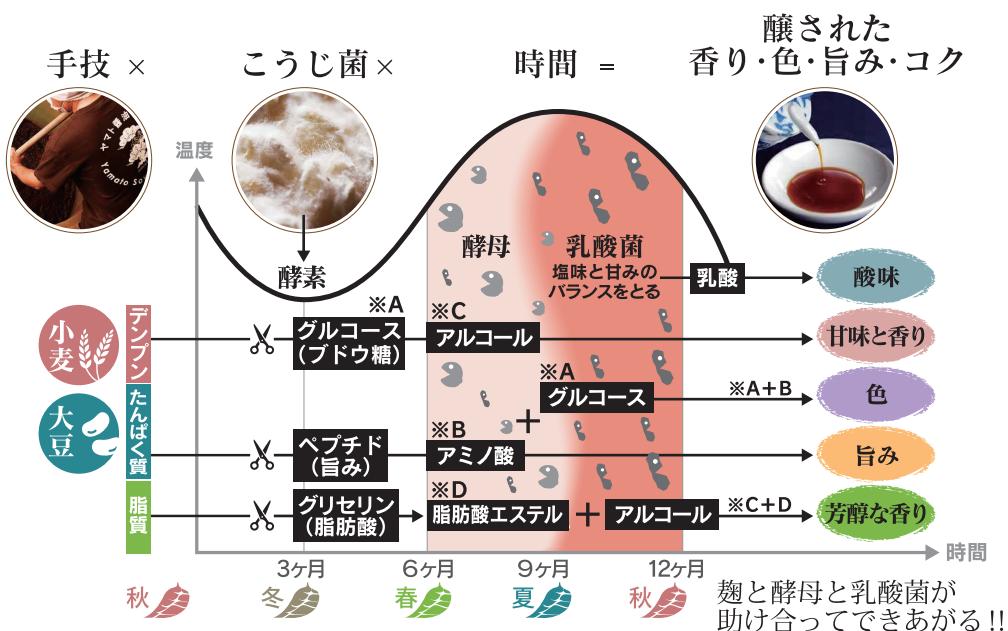
麹

むぎ
こうじ

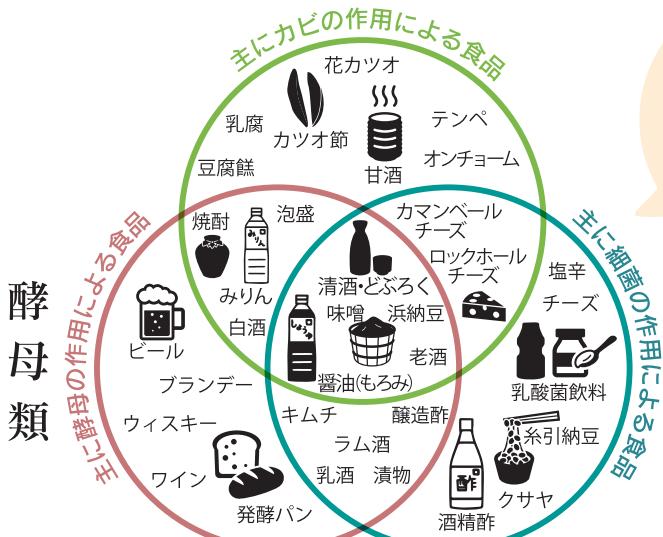
醤油

日本の発酵食品は、糀・麹から生まれます

発酵のヒミツ



カビ類: 日本にしかいない
コウジカビ



発酵食品の中でも
醤油、味噌は
全部入り!?
(麹菌・酵母菌・乳酸菌)

スゴイゼ!! 糀&麹!

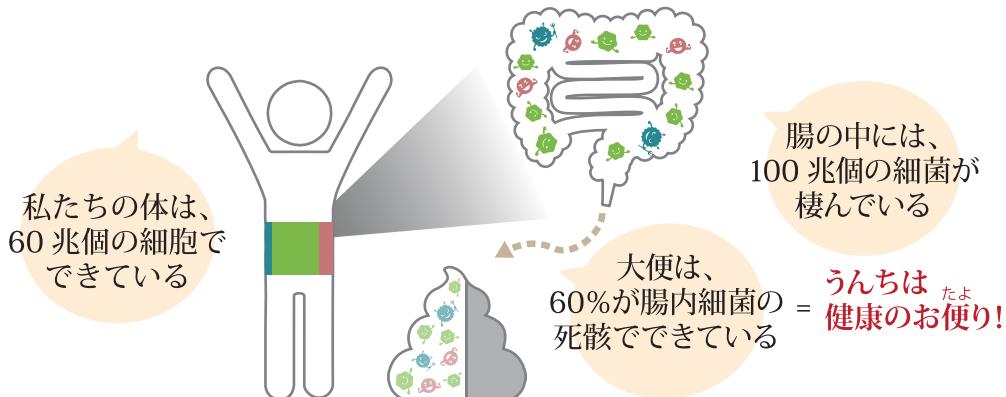
糀・麹のチカラ

- ①糀の菌体（キノコみたいなもの）を摂ることが腸の善玉菌の糧になる。
熱が加わって死んだ菌もOK！
- ②糀が出す、活きた酵素を摂る。
食材を分解して消化しやすい状態にしてくれます。
- ③糀を使った発酵調味料を使うと、新たな食感や「旨み」（アミノ酸やペプチド）、ブドウ糖の甘味が加わる。
- ④糀を使った発酵調味料を使って調理すると、仕上がりの味が、全体にまあるい味、柔らかい優しい味にまとまる。



ヤマト醤油味噌「発酵食美人食堂®」では、
糀菌由来の活きた酵素で、
旬の食材の美味しさを活かしたお料理をお楽しみいただけます。

健康のカギは 腸内フローラにあり!



善玉菌と悪玉菌のバランス



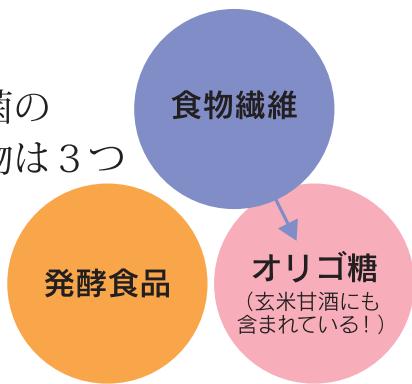
- ・健康な生活を送るには、善玉・日和見・悪玉菌の割合が「2：7：1」が普通。
- ・健康のためにもっと善玉菌の割合を増やしたい。
- ・そのためには、善玉菌のエサとなる食品を毎日摂ることをおすすめします。



良いうんち

食物繊維が含まれる
善玉菌が多い

善玉菌の大好物は3つ



健康には善玉菌を増やす
毎日の「食」が大切！



糀

大豆・黒豆・金時豆など
【めぬ】 Beans



ごま

白ごま・黒ごま・ナツツ類など
【んぬ】 Sesame seeds



はや

緑黄色野菜・根菜類など
【やわら】 Vegetables



や

魚介類
【わかな】 Fishes



し

椎茸・きのこ類
【しちたけ】 Mushrooms



い

サツマイモ・里芋・山芋など
【いも】 Potatoes



こ

糀・麹・発酵食品
【こうじ】 Koji



毎日の食事に取り入れることで、
自然に健康的な食生活や、健康的な身体へと変化していきます

(元々、「まごはやさしい」は医学博士の吉村裕之氏が提唱され、当社が糀のこを加えました。)



理想的な朝食は、糀の酵素が活きている生(なま)の味噌で作った実だくさんの味噌汁と、玄米が良いと言われています。特に現代の慌ただしい朝には、糀菌と乳酸菌が含まれた「一日一糀」をおすすめします。



だからYAMATOは 『一汁一菜に一糀』 のライフスタイルをおすすめします

私たちの健康の源は食事から。食事を毎日元気に摂るために体の中からキレイになることが大切です。そこでヤマトは、みなさんに“ちょう”美人になつていただくために「一汁一菜に一糀」の食事スタイルをお薦めしています。ベースは和食。2013年にはユネスコ無形文化遺産に指定されました。NYやパリやロンドンでもごはんとお味噌汁の和定食は大人気です。そもそも和食は、季節の野菜やお魚等を出汁で煮たり、焼いたり、蒸したり、揚げたり、あるいは生で食べることを楽しむもの。「一汁一菜に一糀」は、「ごはん」「具沢山のお味噌汁」に「発酵調味料で味付けした季節のお野菜とお肉かお魚」を一品という伝統的な和食のことを指します。味噌や糀を使った発酵調味料で味付けすることで、活きた酵素を取り入れることができます。

もともと金沢は、お味噌やお醤油はもちろん、魚醤、糀を加えた塩辛、糀の「かぶら寿し」や「大根寿し」、ニシン、鰯、サバ、フグの卵巣まで粉糠（こんか）に漬けて食べる文化があります。糀漬けの良さは糀が釀す「酵素」や、漬けるための木桶の内部に棲む「酵母」や「乳酸菌」によるものです。そして、糀で味付けするとなぜか優しい、まるでい味に。

ヤマトは、こうした発酵食品の良さを金沢・大野から広く世の中にお伝えし、次世代にも、この日本の食の知恵がつながり広がることを願い「一汁一菜に一糀」の食生活提案を行っております。

ヤマト醤油味噌は、
糀のチカラでしあわせ届けたい
発酵食美人® メーカーです

YAMATOの『糀七つ道具』

甘糀、塩糀、酢、醤油、味噌、いしる、本みりんの「七つ道具」を使用し、バラエティーに富んだ糀料理をマスターしていきます。化学調味料を使わずカラダ想い。「七つ道具」の多彩なアレンジで、毎日のお料理がもっと美味しくなることを目指します。





ヤマト醤油味噌



株式会社 ヤマト醤油味噌

〒920-0331 金沢市大野町4丁目170番地

TEL 076-268-1248 FAX 076-268-1242

親交のあるニューヨークの星付きレストランのシェフ達と
(株)ヤマト醤油味噌 代表取締役社長 山本晴一(中央)

20220126