

## 出前講座「食べ物と健康：麴と味噌」報告

広島大学マスタース会員 室岡義勝

日時：2023年1月26日（木） 10:00～11:00  
場所：東広島市福富町上戸野 「センター上戸野地域センター」  
参加者：12名  
主催：味噌づくり同好会福寿草 代表 高川登志子

## 内容：

「食べ物と健康：麴と味噌」の出前講義を行った。味噌づくり同好会福寿草という手作り味噌を造っている福富地区の参加者は、発酵微生物のことや、味噌が体に良いという科学的根拠について知識が無いので、味噌づくりの合間に講義をして欲しいと頼まれた。そこで、味噌づくりに関係する、植物由来の乳酸菌、前日から納豆を食べたらいけない理由、麴菌の特性および味噌に含まれる成分とその効用などについて話した。高齢者の男女であったが、皆さん受講意識も高く、熱心に大変興味深く受講された。講師も参加した3日間にわたる味噌造り講習の合間に、いくつかの発酵食品と健康に関する質問があった。特に、味噌の塩分と健康および味噌の熟成中に時々出現するカビについての質問が多かった。

味噌造り体験については、別途エッセイ等で紹介する予定。