

科学用語から学ぶ日本語

発酵

発酵とは、目に見えない小さな生き物の力で、食べ物の味や栄養成分が変わることです。例えば、大豆から納豆や味噌ができたり、牛乳からヨーグルトができたりします。発酵した食べ物は、体に良い成分が増えて、健康の維持にとっても役立ちます。また、消化を助けたり、長く保存できたりするという良い点もあります。日本には昔から、醤油や味噌など発酵を使った食べ物がたくさんあります。毎日の食生活の中で、発酵はとても大切な役割を果たしているのです。