

## 漬物の持ついろいろな機能

漬物には、身体に良いといわれる様々な成分がたくさん含まれています。  
身体の健康のためにも、ご飯食と漬物を見直してみてもいいでしょうか。

### 【漬物の持つさまざまな機能】

| 項 目            | 説 明                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食物繊維が豊富        | ○食物繊維は、胃の中で水分を吸ってふくらんで便通を良くしたり、腸内で善玉菌のエサとなり腸内の環境を良くするなど、様々な効果があり、大腸がんをはじめとする生活習慣病の予防に役立つとして、最近注目されています。<br>○近年では、食生活の変化により、この食物繊維の摂取が不足しがちとなっているため、積極的に食物繊維を摂るように努めた方がよいといわれています。<br>○ごぼう漬やらっきょう漬、たくあん漬などの漬物類には、この食物繊維が豊富に含まれています。 |
| ビタミン類が豊富       | ○漬物は原料の野菜を脱水してコンパクトにしますが、野菜中に含まれるビタミン類はほとんどそのまま残されます。このビタミン類は、種類によっては長く漬け込むと徐々に減少してゆきますが、浅漬の場合はビタミン類もたっぷり残っています。<br>○また、ぬか漬は、ぬか床にたくさん含まれるビタミンB群が漬物の中に移行しますので、もとの生野菜よりビタミンB群が豊富に含まれています。                                            |
| 発酵漬物は植物性乳酸菌が豊富 | ○最近、植物性乳酸菌が動物性乳酸菌よりも整腸作用などの効果が高いとして、注目を浴びています。<br>○ぬか漬やキムチなどの発酵漬物は、この植物性乳酸菌が豊富に含まれています。<br>○最近話題の植物性乳酸菌「ラブレ菌」も、京都の発酵漬物である「すぐき漬」から発見された乳酸菌です。                                                                                       |
| 漬物はアルカリ性食品     | ○アルカリ性食品は血液をアルカリ性に保ち、健康を維持する効果があるといわれていますが、野菜を原料とする漬物はアルカリ性食品です。                                                                                                                                                                   |
| その他の効果         | ○たくあん漬を良く噛んで食べると、脳の血行が良くなり、集中力が増加すると言われています。<br>○漬物の鮮やかな色や香気が食欲を増進します。<br>○その他にも、漬物には、いろいろな有効成分が含まれ、さまざまな効果があるといわれています。                                                                                                            |



### 社 団 法 人 愛 知 県 漬 物 協 会

〒460-8501 名古屋市中区三の丸3-1-2

電話：052-954-6416 FAX：052-954-6932

ホームページアドレス：http://tsukemono.sakura.ne.jp/

# あいちの漬物

社団法人愛知県漬物協会

## 漬物ってなあに？

漬物とは、野菜などを塩や味噌等に漬け込み、野菜の持つ水分を絞って保存性を良くするとともに、風味を良くし、食べやすくしたもので、日本の古くからの伝統食品です。

現代のように冷蔵庫のない昔の時代、漬物は野菜の保存食料として重要な食べ物でした。

冷蔵技術の発達した今日では、漬物は保存食というより、むしろ野菜をおいしく食べるための加工食品として、各家庭で消費されています。



-漬物を漬けたカメ-

## 漬物の別名

漬物は漬け込むことにより、良い香りを出すものが多くあります。このため、漬物のことを別名、「香の物」とか「香香」、「御香香」ともいいます。

また、新しい香の物、新漬の漬物のことをを、「新香」、「御新香」などとも呼びます。

## 漬物の神様



ー萱津神社香の物殿ー

愛知県海部郡甚目寺町には、日本でただひとつの漬物の神様をお祭りした神社、萱津神社があります。

萱津神社の言い伝えでは、昔、このあたりは海岸に近く、土地の人々が土地で収穫された野菜と、海からとれた塩をひとつのカメの中に入れて神前にお供えしたところ、程よい塩漬になりました。

人々はこの漬物を神様からの賜りものとして、万病を治すおまもりとして珍重したそうです。

この萱津神社では、毎年8月21日に漬物の神様のお祭りである「香の物祭」を開催し、全国の漬物業者がお参りします。

漬物業者の全国団体である全日本漬物協同組合連合会では、この「香の物祭」にちなみ、毎月21日を「漬物の日」と定め、漬物の消費拡大に努めています。



ー萱津神社の香の物祭ー

## 愛知の漬物産業の発達

愛知県は、昔から漬物づくりが盛んな地域です。

愛知県は濃尾平野をはじめとして、肥よくな土地が多く、毎年、たくさんの野菜が収穫されますが、この野菜を利用した漬物づくりが昔から行われていました。

これらの漬物は、主に自家用として生産されていましたが、江戸時代の終わり頃になると、尾張国の御器所村（現在の名古屋市昭和区御器所地区）周辺では、地元で穫れた大根をたくあん漬にして商売をする人が現れました。

この御器所村のたくあん漬の商売に端を発するといわれる愛知県の漬物産業は、



ーたくあん漬ー

人口の多い名古屋地区と結びつき、その後、大きく発展しました。

昭和60年頃までは、愛知県の漬物産業は、全国でも一番の製品出荷額を誇っており、「漬物王国あいち」と呼ばれるほどでした。

現在では、全国第5位（平成17年度統計）の出荷額となっていますが、愛知県から県外に進出した企業も多く、愛知県は、今でも、全国トップクラスの漬物製造県であるといえます。



ー御器所村のたくあん漬づくりを紹介した江戸時代末期頃の書物「尾張名所図会」ー

## 愛知県で製造されている主な漬物

愛知県の代表的な漬物といえば、かつては「たくあん漬」でした。

昔は御器所地区でたくさん作られていたたくあん漬は、戦後になると渥美半島で多く作られるようになり、「渥美たくあん」は全国的に有名となりました。

しかし、最近では、消費者の好みが変わり、サラダ感覚で食べられる浅漬やキムチなどの漬物が好まれるようになりました。

このため、現在の愛知県では、たくあん漬の他にも、浅漬、キムチ、福神漬、刻み醤油漬や奈良漬など、さまざまな漬物製造が行われております。

現在では、多種多様な漬物製造が愛知県の漬物産業の特徴のひとつといわれています。

現在、愛知県で最も有名な漬物は「守口漬」で、名古屋の名産品として全国に知られています。

この守口漬は世界一長いといわれる守口大根を、酒粕や味噌粕に何回も漬け込んで、手間と時間をかけて作られる漬物で、奈良漬の一種です。



ー名古屋名産守口漬ー



# 漬物と気になる健康

## 漬物と塩分

～漬物の塩分が高かったのは昔の話～

漬物は高塩分食品であるとして、いまだに漬物を敬遠している人がいます。

しかし、漬物が高塩分であったのは昔の話で、現在、市販されている漬物は、大幅に塩分が抑えられています。

もともと漬物は、冷蔵庫の無かった時代の野菜の保存食であり、長期間保存するために高塩分となっていました。また、機械化が進んでいない時代、人々は労働によって汗をかくことが多く、塩分補給の意味もあって、塩辛い漬物が好まれました。

しかし、最近では、あまり汗をかかなかった人々の味の好みも変化し、塩辛いものは敬遠されるようになりました。

加えて、高血圧症の予防など、人々は健康面から塩分の取りすぎに気を配るようになってきたため、最近の漬物メーカーでは、積極的に製品の低塩分化を進めています。

しかし、塩分濃度を下げると細菌が繁殖し腐敗しやすくなりますので、漬物メーカーでは冷蔵庫内で漬物を漬けるなど、いろいろな工夫を凝らして、漬物の低塩分化を実現しています。かつては10パーセント以上が普通であった漬物の塩分も、最近では2～3パーセント台も珍しくありません。

このため、現在では、漬物の塩分を気にするよりも、むしろ、栄養豊富な野菜の加工食品として評価する声が高まっています。



## ご飯と漬物

ご飯を主食とする日本型の食生活は、肉類の摂取量が少なく、その代わりに魚類、貝類、大豆製品、海藻、さらに野菜をたくさん食べるため、栄養バランスに優れているとして、最近世界から注目を浴びています。

また、ご飯は粉からできているパンなどと違って、粒のままで食べるため、消化・吸収がゆっくりです。このため、脂肪を体内に貯めようとするインシュリンの分泌もゆっくり



ー色鮮やかな浅漬ー

となるため、お腹の持ちもよく、しっかり食べると、太りにくく、糖尿病になりにくいと言われています。

この日本型食生活の主食であるご飯には漬物が良く合います。漬物は、原料の野菜由来の赤紫や緑、白など鮮やかな色とともに、漬けることによって発生する香気成分が食欲を増進します。

食物繊維やビタミン類等の栄養分が豊富な漬物は日本型食生活には欠かせない大切な食品であるといえましょう。

