



P.3	県民の皆さまへ
P.4	特集
P.8	奏であう人
P.16	やまがた伝説

新型コロナウイルス感染症関連情報
県民みんなで結婚・子育てを応援
～社会全体で取り組む子育てに温かい環境づくり～
山形のものづくりに新しい息吹、未来への取組み
発酵食品文化

「やまがた縁結びたい」が取り持つ
縁で結ばれた加藤さんファミリー。
県では出会いから結婚、妊娠・出産、
子育てまで幅広い支援を行っています。
(撮影協力：山形市児童遊戯施設
べにっこひろば)

やまがた でん せつ 伝説 DENSETSU

納豆、醤油、味噌、酢、パン、チーズ、ヨーグルト、日本酒、ビール、ワイン…これらはすべて発酵食品です。キムチや三五八漬けなど漬物にも発酵を伴うものがあります。発酵は、菌と呼ばれる微生物の力で食材をさまざまに変化させ、豊かな栄養や旨味、甘味、酸味、アルコール分などをつくり出します。長期保存できるようになるのも利点のひとつです。冬が長く、食料の乏しかった山形では、多くの発酵食品が伝統的な食文化として受け継がれています。

身近にたくさんあって
口にすることも多い
発酵食品ってなに？



醤油、味噌は、大豆を原料に麹菌、乳酸菌、酵母菌などによってつくられます。どちらも、山形県民が大好きなラーメンやそば、芋煮、玉こんにゃく、だしなどに幅広く使われています。県内メーカーの数も多く、それだけ地元の味として醤油・味噌に小さい頃から慣れ親しんでいると言えます。また、酒づくりも山形県の伝統的な発酵文化です。山形県の日本酒、ワインのレベルは国内トップクラスで、近年は海外でも高い評価を得ています。

※「みそ醸造」「しょうゆ醸造」の登録件数推移(2005年～2014年)「出典：タウンページデータベース」

なっ とう しょう ゆ み そ
健康に良い発酵食品の代表選手
山形にも多くの地場産業が!?



日本三大納豆菌
メーカーの
一つが山形に
あるんだって!

発酵食品の代表格といえば納豆。ひっぱりうどん、納豆汁など山形の郷土料理にも欠かせません。腸の働きを整えるほか、死亡リスクを低下させる効果も報告されています。納豆は大豆を納豆菌で発酵させてつくりまします。この納豆菌を製造・販売する会社は日本に3社しかなく、その一つが上山市にある昭和10年創業の有限会社高橋祐蔵研究所です。そのためか、山形県には納豆メーカーが20社以上もあり、年間支出金額では山形市が全国4位※で常に上位です。
※総務省2019年家計調査 1世帯当たりの納豆購入額(県庁所在地)

じん こう まん にん
人口10万人当たりの
醤油蔵の数は全国3位、
味噌蔵の数は日本一なんだ!※



山形県には、
発酵食品は、
適量を心がけて
毎日摂ることが
大切です。

発酵食品についてお話をお聞きした
北林 蒔子 さん
やまがたけんりつよねざわえいようだいがく きょうじゅ
山形県立米沢栄養大学 教授

発酵食品が持っている菌は、腸内環境を整えるうえでとても大事なものです。免疫力を高めたり、不安や緊張、ストレスを抑える効果もあると言われています。塩分の摂り過ぎに気を付けながら、毎日の生活に取り入れましょう。

