

地熱の家 どっとこむ

心も体もポカポカ&健康に



甘酒



米麹甘酒は日本に古くからある発酵食品の一つです。

体に吸収されやすいブドウ糖やアミノ酸、ビタミン

B12を除く全てのビタミンB群、食物繊維、オリゴ糖

など、栄養を豊富に含み、「飲む点滴」「飲む美容液」

とも呼ばれ、日本人の健康に役立てられてきました。

甘酒はからだに良い!!3つの効果

1. 腸内環境改善・美肌効果

美容のビタミンとも呼ばれ、美肌作りに重要な「ビタミンB群」や体内で作れない「9種類の必須アミノ酸」がすべて含まれており、健康な皮膚や体作りをサポートしてくれます。「食物繊維」や「オリゴ糖」、「グルコシルセラミド」が含まれ、これらは腸内細菌である善玉菌のエサになり、善玉菌を増やすことで腸内環境を整えてくれるので便秘解消や乾燥肌の改善が期待できます。

2. 脳の活性化・疲労回復

米麹甘酒はブドウ糖が全体の20%以上を占めています。ブドウ糖は糖質の中で最小単位まで分解された単糖類のため、速攻性のある脳のエネルギー源になります。ブドウ糖の代謝には酵素の働きが必要です。ビタミンB群は酵素の働きを助ける補酵素になるのでスムーズに脳のエネルギーに変換されます。甘酒に入っているコウジ菌は免疫力を高める効果もあり、疲労回復効果も抜群!

3. 肥満抑制・ダイエット効果

米麹甘酒に含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源であるだけでなく、消化を助け血糖値を上げる働きがあります。血糖値が上がると脳の満腹中枢が刺激されるため、少量の甘酒を飲むだけでお腹いっぱいにしてくれるのです。ダイエット中で食事制限をしている方や、間食がなかなかやめられないという方におすすめです。甘酒は甘味があって、満足感がありながら空腹感を抑えられます。

甘酒ライフを充実させる+αレシピ

ホット甘酒に生姜やココアを加えたり、発酵している紅茶と組み合わせたり、温める効果のある果物をすりおろして加えても良いです!バリエーションは豊富!美容&健康効果も期待できる組み合わせをご紹介します。

【りんご×甘酒】



りんご 1/2 個と甘酒約 250ccを小鍋に入れて煮立つ直まで温める。お好みでシナモンパウダーやジンジャーパウダーを振りかけてお召し上がりください♪

【甘酒ヨーグルト】



ヨーグルトにお好みの量の甘酒を加えてさっぱりと。フローズンフルーツを添えればカフェにでそようなおしゃれなドリンクになりますね。

【きなこ甘酒】



温めた甘酒にきな粉を入れ、よく混ぜて溶かしたら完成。きな粉の甘みでコクが増します。お正月のお餅にきな粉を使って余っている方には必見ですね!

【米麹甘酒グラノーラ】



牛乳に代わりに米麹甘酒をかけるだけ。牛乳をかけたときとはまた違う優しい甘みを感じます。牛乳と甘酒を割ってかけると爽やかさが加わるのでオススメ。

米麹甘酒と酒粕甘酒の違い



米麹甘酒



酒粕甘酒

米麹甘酒 (左): おかゆに米麹と水を加えて発酵(糖化)させたもの。米麹に含まれるアミラーゼという酵素がお米のデンプンをブドウ糖に分解することで砂糖を加えなくても自然な甘みが作られます。ノンアルコールのため、妊婦さんや子供でも安心して飲めます。

酒粕甘酒 (右): 酒粕をお湯で溶いて砂糖で味付けをしたもの。癖のある匂いなので好き嫌いが分かります。酒粕は日本酒を作る工程で生まれます。アルコールを含むので車の運転をする人は注意が必要です。

参考 <https://kiryu-life.sakura.ne.jp/wp/archives/>

musashino-g.com