



栄養科からの **栄養ひとこと便 1月号** No.247



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今回はお正月や初詣の神社で飲まれる甘酒についてです。

甘酒は日本書紀にも登場するほど日本で古くから親しまれている飲み物です。甘酒には米と麴を混ぜて発酵される甘酒と酒粕に砂糖を入れて作る甘酒の2種類あります。今回は米と麴を混ぜた甘酒について紹介します。甘酒は身体によいと言われますがどのような栄養が入っているのでしょうか？

○甘酒の栄養素

①ブドウ糖

甘酒に含まれるブドウ糖は麴菌の酵素に分解されているため消化しやすく内臓にとって負担が軽いことが特徴です。酒粕に砂糖を入れて作る甘酒とは異なり麴甘酒の甘味は、砂糖を使わない自然の甘みであることが魅力です。

②必須アミノ酸

ヒトの体内で作ることが出来ないアミノ酸が全て含まれています。その中の分岐鎖アミノ酸は疲労物質である乳酸産生を抑制する効果があります。

③ビタミンB群

3大栄養素※がエネルギーに変わるのを助けます。

※炭水化物、たんぱく質、脂質

④麴菌

メラニンの生成を抑制し、シミやくすみを防止します。

※病態により、食事制限のある方はご注意ください。

料理に甘酒を使ってみよう！

麴菌にはたくさんの酵素が入っており、肉や魚などのたんぱく質を柔らかくして、発酵食品の旨味や甘味を引き出す力があります。普段の料理の砂糖やみりんの代わりに使用する事でまろやかで優しい味になるので余った甘酒を活用してみてくださいね。オススメ料理は魚や肉の照り焼きと肉じゃがです。

また、甘酒の匂いが苦手な人は豆乳やヨーグルトと混ぜてスムージーにすると飲みやすくなるので試してみてください。

