

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！
栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。
栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

アツアツの甘酒がおいしい季節になりました。今でこそ寒い冬の飲み物というイメージのある甘酒ですが、江戸時代では夏バテを防ぐために飲む発酵飲料でした。そこで今回は『甘酒』についてお話ししたいと思います。

甘酒は白米の固めのお粥に米麴を混ぜて作られた発酵飲料で、江戸時代から庶民に広く親しまれてきました。夏バテ予防に飲まれていただけあって栄養価が高く、成分が点滴と似ていることから「飲む点滴」とも呼ばれ、ブドウ糖、ビタミンB群、酵素、アミノ酸、オリゴ糖や食物繊維など多くの成分が含まれています。これらの成分には、次のような身体によい効果があります。

《ブドウ糖》

脳や身体を動かすエネルギー源となるため、疲労や体力の回復を助けます。

《ビタミンB群（ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ナイアシンなど）》

身体の新陳代謝を高める働きがあります。また、皮膚や粘膜を保護する働きもあり、美肌効果も期待できます。

《酵素》

甘酒には100種類以上の酵素が含まれ、特に脂肪分解酵素であるリパーゼには内臓脂肪や皮下脂肪を燃焼させる働きがあります。また、腸の働きを活性化し、老廃物などが排出されやすくなる効果も期待できます。

《アミノ酸》

特にGABAというアミノ酸には血中のコレステロールや中性脂肪をコントロールし、脂質の代謝を促進して動脈硬化を予防する働きがあります。また、自律神経に作用して気分を穏やかにする効果も期待できます。

《オリゴ糖》

甘酒には植物性乳酸菌が含まれており、生きて腸まで届くと言われていています。オリゴ糖はこの乳酸菌やほかの善玉菌のえさになるため、これらの腸内細菌の働きを活性化し、腸内環境を改善させる効果が期待できます。

《食物繊維》

腸内環境を整えて便秘を解消する働きがあるため、肌荒れなどの肌トラブルが改善される効果も期待できます。

この甘酒の効果を最大限に利用するには、1日200ml程度を毎日摂取することが望ましいです。もしお子様に与える場合は1歳を過ぎてから、最初は薄めに希釈したものをおすすめします。また生姜を入れると身体がより温まるので、寒い冬には最適な飲み方といえるでしょう。

ここまでお話したのは米麴を使った甘酒ですが、この他に酒粕を使った甘酒もあります。こちらも栄養価が高く米麴甘酒に勝るとも劣らない効果がありますが、このお話はまたの機会にしましょう。

今この季節、甘酒がおいしいですよ♪

