

緑の園ワンポイント栄養

甘酒の効果について

毎日暑い日が続いていますが、皆さんお変わりありませんか？

暑い日が続くと、身体がだるく感じたり、食欲が落ちてきますよね。今回は、そんな夏バテの症状を改善するのに効果的とされている、甘酒についてお話していきます。

甘酒は「飲む点滴」と言われているように、ブドウ糖、ビタミンB群、食物繊維、アミノ酸、ミネラル等の栄養素が豊富に含まれています。その中でも、夏バテ防止に効果的な栄養素は「ブドウ糖」「ビタミンB群」です。

疲れが溜まると身体は、エネルギー源であるブドウ糖を必要とします。甘酒にはブドウ糖そのものが豊富に含まれているので、すぐにエネルギーとなり疲労回復に効果的と言われています。

また、ビタミンB1には、ブドウ糖のエネルギーを素早く身体に吸収させるのを手伝ってくれる働きがあります。

みなさんも甘酒を飲む習慣をつけ、夏バテを予防し、暑い夏を乗り切りましょう。