

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



甘酒のすすめ



こんにちは！しおさいの管理栄養士です。皆様は甘酒を飲んでいますか？私は毎日、朝は豆乳と混ぜた豆乳甘酒を1杯。夕食に減酒もかねて炭酸水で割った甘酒を1杯飲んでます。甘酒といっても酒粕で作るものではなく、米麴とご飯と水で作るノンアルコールの甘酒です。甘酒を飲むようになってとても体調がよいので、暑い今こそ☆熱中症予防、夏バテ防止にもなる甘酒の紹介をします。

① 疲労回復に期待できる

甘酒に含まれる麴菌には消化吸収を助ける働きがあり、栄養を吸収してエネルギーに変換。善玉菌のえさになる麴菌が免疫力を高めてくれるので、疲れを感じるときや風邪を予防したいときにおすすめです。

② 腸内環境を整え便秘解消できる

甘酒には食物繊維やオリゴ糖も含まれており、腸内環境を整えてくれます。

③ 美容効果が期待できる

甘酒に含まれるビタミンB群はエネルギー代謝に働きかけ、皮膚の代謝を助けてくれるので、美肌・美髪効果も期待できます。

④ ダイエットをサポートする

甘酒に含まれる成分には血行と代謝を促進するほか、空腹感を抑え、食べ過ぎを防止する効果があります。お腹が空いた時や食前に甘酒を飲めば満足感が感じられ、食欲を抑える効果があります。また、砂糖の代わりに料理の味付けに使うとおいしくなりカロリーを減らせます。1日の摂取量の上限は200mlです。

⑤ 抗酸化作用（老化防止効果）がある

甘酒には、ビタミンCよりも高い抗酸化作用を持つ成分が含まれています。老化の原因になる活性酸素を抑制してくれるので、老化防止はもちろん、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の防止に効果的。甘酒を飲むことにより大きな健康効果が期待できるでしょう。

簡単！ヨーグルトメーカーで作る甘酒

(材料) E1294kcal P24.9g

米麴（乾燥こうじ） 200g

ごはん（玄米ご飯可） 350g

60℃のお湯 400~500ml

① 米こうじを一粒ばなれにほぐしておく。

② 米こうじ、温かいごはん、60℃のお湯を入れてしゃもじなどでムラなく混ぜ、ヨーグルトメーカーの製造容器に入れて温度60℃に設定し、9~12時間発酵させます。製造容器の蓋はしっかり閉めずのせるだけにします。開始3~4時間後、1回かき混ぜると良い。

※作った甘酒は必ず冷蔵庫に保存して早めにお召し上がりください



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5

連絡先 85-0539

