

知っていますか？ 甘酒の効果



便秘改善

甘酒に含まれる食物繊維やオリゴ糖、麹菌が腸内環境を整えてくれます



蛋白質合成と脂質代謝を促進

ビタミンB群(ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸など)が多く含まれ代謝などを助けてくれます



リンやカリウムが少ない

リンやカリウムの含有量は少ないですがカロリーは摂ることができます



甘酒は栄養たっぷりで「飲む点滴」ともいわれます
甘酒には2つの種類があります
「米麹甘酒」と「酒粕甘酒」です



米麹甘酒と酒粕甘酒の違い



米麹甘酒

- ・原材料：米、米麹、水
- ・作り方：炊いたご飯またはおかゆに麹菌を加えて発酵させる
- ・アルコール：含まれない
- ・甘味：米と米麹の自然な甘さ



酒粕甘酒

- ・原材料：酒粕、水、砂糖
- ・作り方：日本酒のもろみを圧搾してできる酒粕を水に溶かして砂糖を加える
- ・アルコール：多少含まれる(妊婦や子供は×)
- ・甘味：砂糖で甘味をつける



→米麹甘酒はノンアルコール・ノンシュガー
飲むなら「米麹甘酒」



！注意！

- ・体にいいからと毎日飲まなくて大丈夫です
- ・1回に飲む量は100ml、多くても200ml程度にしましょう
- ・糖尿病がある方は血糖値が高ければやめておきましょう



米麹甘酒の作り方

材料：米麹200g めるま湯(50~60℃)300ml

- 1.ボウルに米麹を入れ、めるま湯を入れてよく混ぜる
- 2.1を炊飯器に移し、50~60℃を保ちながら8時間ほど発酵させる
- 3.途中で1~2回かき混ぜ、発酵を均一にし、甘くなったら完成!!