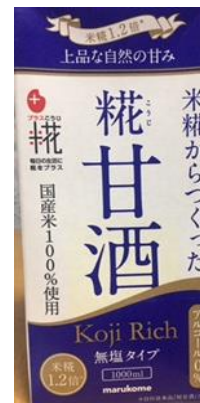




発行：食のコンサルタント ブーケ

2020年3月1日発行

飲む点滴・飲む美容液 『甘酒』の魅力



ひな祭りに飲む白いお酒は、〇〇酒？

「灯りをつけましょぼんぼりに……」で始まるひな祭りの唄には、白酒で顔を赤く染めた右大臣が出てきます。昔からひな祭りには、厄払いと長寿祈願のために「白酒」が欠かせないものですが、子供でも飲むことのできるノンアルコールの飲み物として甘酒が用意されるようになったとされています。

「白酒」とは、蒸したもち米にみりん、または米麴と焼酎などを混ぜて仕込み、約1ヶ月間熟成させた後にすりつぶして作られたもの。アルコール度は10%前後で、甘みが強く、酒税法上ではリキュールに該当します。「甘酒」には2種類あり、米麴か酒粕を使って作ります。

	種類	材料	アルコール度
甘酒	米麴甘酒	米、米麴、水	0%
	酒粕甘酒	酒粕、砂糖、水	(市販) 1%未満、(手作り) 約5%

米麴の甘酒は、栄養価の高さと消化吸収のよさ、ノンアルコールであることから離乳食や介護食にもOK。健康ブーム、発酵食ブームもあり、上記写真のように最近は多くのメーカーの甘酒がスーパーマーケットに並んでいます。

甘酒の歴史は古く、江戸時代には夏バテ防止に甘酒売りが大勢いたそうです。医療が現在のように発達していない、エアコンのない時代に、今でいう栄養ドリンクやエナジードリンクのように飲まれていたのです。当時の人々は、麴で作った甘酒が健康にいいことを経験的に知っていたのでしょう。近年では、甘酒の素晴らしさが改めて見直され、疲労回復、整腸作用、免疫力向上など、麴甘酒のさまざまな効果が科学的に裏付けられています。海外では、「ジャパニーズ・ヨーグルト」と呼ばれているそうです。

「麴甘酒」の魅力

キーワードは、「麴」と「発酵」

「麴」とは、穀物など(デンプン質)に麴菌を繁殖させたものです。麴菌とは、カビの一種。パンやお餅などに青や黒のカビが生えることがあります、それと同じです。ただカビの種類が違います。カビの中には、人にとって有益なものと有害なものがあり、その有益なカビの中に麴菌がいます。

麴菌は、繁殖の際にたくさんの酵素を生み出します。それらの酵素には、でんぷんをブドウ糖に、たんぱく質をアミノ酸に、脂肪を脂肪酸とグリセリンにそれぞれ分解して消化・吸収を助ける働きがあります。甘酒が甘いのは、ご飯のデンプンがブドウ糖に分解されているからです。口の中でご飯をよく噛むと甘みを感じるのと同じです。

そして「発酵」とは、麴菌が生み出す酵素の働きによって、米の成分が分解されることと、人間に有益な成分(ビタミンB群など)を新たに生成することをいいます。

麴甘酒に含まれる栄養

●ブドウ糖

ご飯のデンプンが、酵素によって分解されたブドウ糖は、血糖値を速やかに上昇させ、エネルギー代謝を促す作用があり、疲労回復に効果的です。

●ビタミンB群

酵素によって生成されたビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群の主な働きは、糖質、脂質、たんぱく質の代謝を促進してエネルギーに変えること。なかでもビタミンB2は、皮膚や粘膜を保護し肌を活性化させます。

●オリゴ糖&食物繊維

オリゴ糖は、腸の善玉菌を増やす働きをしてくれる糖質の一種です。甘酒にはこのオリゴ糖と食物繊維が両方含まれているので、腸内環境の改善や便秘解消効果などが期待できます。

●コウジ酸

酒蔵の杜氏さんや麴屋さんの手が、きめ細やかでとてもきれいと言われるのは、麴が作り出すコウジ酸にあります。コウジ酸は、メラニンの発生を抑えてシミを防いで美白効果があり、化粧品の原料にも使われるほどです。

●必須アミノ酸

アミノ酸とは、たんぱく質を構成する有機化合物で20種類あります。その内、人が体内で作ることのできない9種類を必須アミノ酸といい、食事から摂取する必要があります。甘酒にはその必須アミノ酸がすべて含まれています。

このように、麴甘酒には、元気なカラダ&美肌に欠かせない栄養成分が、吸収しやすい状態で含まれています。点滴に含まれる成分と似ていることから、『飲む点滴』『飲む美容液』と呼ばれるようになったそうです。食欲が出ない、食が細いという方には、特にお勧めしたい栄養補給食品です。どんなヘルシー食品もそうですが、食べれば食べるほど良いというものではありません。麴甘酒のカロリーは、100ml当たり50~100kcal位(メーカーによる)なので、1日に飲む量は50mlから120ml程度、多くても200mlが目安です。大畑

御飯(お粥)と甘酒の栄養成分比較

項目	単位	お粥	米麴甘酒
		炊飯米換算	米麴換算
エネルギー	kcal	85.3	86.7
一般成分	水分	79.70	79.70
	炭水化物	18.83	17.90
	タンパク質	1.27	1.80
	脂質	0.15	0.50
	灰分(ミネラル)	0.05	0.10
	総量	g	100.00
ビタミン	B ₁ :チアミン	10.00	30.00
	B ₂ :リボフラビン	10.00	40.00
	B ₃ :ナイアシン	100.00	450.00
	B ₅ :パントテン酸	130.00	130.00
	B ₆ :ピリドキシン	10.00	30.00
	B ₇ :ビオチン	データ無し	1.27
	B ₉ :葉酸	1.52	21.51
B ₁₂ :コバラミン	0.00	0.00	

七訂食品成分表参照 (あまざけ.com より)

「麴甘酒」の選び方&楽しみ方



最近甘酒の魅力が広く知られるようになり、様々な種類の商品が販売されています。どれを買えばいいのか迷った時には、商品のパッケージをチェックします。甘酒ならではの味や栄養をいかすためにも、なるべく手づくりに近いものを選びたいものです。

市販の甘酒の選び方

- ☑米と米麴 …原材料として「米、米麴」のみ書かれているのが理想です。
- ☑甘味料など…砂糖、果糖ブドウ糖液糖、アスパルテームなどの甘味料が使われているものがあります。砂糖類の添加が多い甘酒は、水で薄められていることも多く、原料の米や米麴にこだわらなくても味の調整ができてしまいます。
- ☑食塩 …食塩を加えたものがあります。スイカに塩をかけたりする「塩の対比効果」を利用して、甘味やうま味が増強されています。人によって、増強された甘味が「くどい」ように感じてしまうことがあります。
- ☑添加物 …酸味料、安定剤、PH調整剤などが使われているものがあります。
- ☑酒粕 …原材料に「酒粕」が含まれるものは、1%未満ですが微量のアルコールを含みます。年齢などを考慮して買います。
- ☑加熱殺菌 …商品の安全性を保つためには仕方ないことですが、市販されている甘酒のほとんどは加熱殺菌されています。非加熱の場合は「生甘酒」と表示されている場合があります。
- ☑麴の粒 …中の商品が見えないパッケージの場合のほとんどは、甘酒を濾してなめらかに飲みやすくなるようにしてあります。粒があるものは、ほとんどパッケージが透明～半透明で中が見えます。

手作りの麴甘酒

甘酒は炊いたご飯やおかゆで作ることが出来ます。炊いたご飯の場合は水を、冷めたご飯の場合はお湯を加え、60度くらいの温度に調整します。そこに米麴を混ぜ、1日ほど保温することでできるので、家庭でも作ることが出来ます。江戸時代には、たった一晩で簡単に作れるため「一夜酒（ひとよざけ）」とも呼ばれました。甘酒は冷凍もできるので、作り過ぎても大丈夫。是非「手作り麴甘酒」味わってみてほしいな〜♪

楽しみ方

麴甘酒は、砂糖を加えないのにびっくりするほどの甘みがあります。その自然な甘みはストレートで飲むのが一番おいしいとは思いますが、ときにはアレンジメニューにするのも楽しいものです。

- ★牛乳、豆乳で割る …ちょっと甘みがついて飲みやすくなります。1:1を目安に。
- ★ヨーグルト、スムージーに…甘みを加えるためのはちみつやバナナなどの代わりに。粒入りタイプ（又は手作り甘酒）の粒が気になる方にもおすすめ。
- ★オレンジ、りんごジュースで割る…市販品の塩が入ったちょっとくどい甘みのときなど、少し酸味のあるジュースで味が爽やかになります。
- ★生姜汁、レモン汁をプラス…口当たりがさっぱりと引き締まります。
- ★ゼリー、寒天に …甘酒とゼラチンでゼリーに。ヨーグルトソース（おすすめは柚子）をかければなおオイシ♪ 牛乳やオレンジジュースなどで割ったものをゼリーにすれば、砂糖「0」のスイーツ。
- ★シャーベット …製氷器に甘酒を注いで一晩凍らせるだけの楽ちんヘルシーデザート。
- ★お料理に …砂糖の代わりに煮物や漬けこみだれ、漬物、酢の物、ドレッシングに。塩麴は塩の代わり、甘酒は砂糖の代わりにしてみたりして、「麴習慣」楽しみませんか？ 大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その208♪

<材料> 2人分

大根・赤大根	100g
塩	小さじ2/5
A { 酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/3

★大根と赤大根の酢の物★

<作り方>

- ① 大根・赤大根をいちょうに切り、塩をふる。
 - ② しんなりしたら、調味料Aを入れ混ぜる。
- 酢をいれると赤大根がうっすらと桜色になり、きれいですよ。赤大根はあまり見かけませんが、もし、どこかで見かけたら、是非、ブーケのレシピを試してみてくださいね。

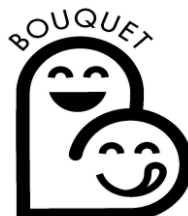
桶本

<ハーブを楽しもう>

春になりました。冬の間は枯れているかのようにだったプランターのハーブから、新しい葉が出てきています。「今年はそのハーブを植えたいな」などを考える楽しい時期になりました。いつもは種から育てたり、挿し木で増やしたりすることが多いです。が、今年は苗を購入して育ててみようかな、と考えています。今から5月くらいにかけて、少しずつ植えていこうと計画しています。大きくなったらハーブティーにしようか、料理に使おうか、などなど思いは広がっていきます。

桶本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日