

## 【甘酒】

### 甘酒はただ甘いだけじゃない！ その優れた効能とは？

○手軽なのに栄養バランスが抜群にイイ！

甘酒は初詣に行くと境内でふるまわれたり、幼い頃、おばあちゃんが作ってくれたり。甘酒を寒い時に飲むとカラダが温まるイメージがあります。しかし歴史を辿ってみれば、江戸時代には夏場の体力が衰えたときこそ飲むものでした。

江戸時代の人々が着目したのは、カラダを温めるというよりも、その優れた栄養バランスでした。甘酒は庶民でも手軽に飲むことができ、体力回復に効果効能があるスーパードリンクとして重宝がられていたそうです。

### そもそも甘酒って何？

○江戸時代の武士が「作法」として悪酔い防止に飲む飲み物だった？

甘酒とは、日本に伝わる甘い飲み物のひとつで、発酵由来の成分が豊富に含まれていて米麴と米、または酒粕を原料に作られます。

たとえば、甘酒に豊富に含まれる成分にビタミン **B** 群があります。ビタミン **B** 群は、肝臓が持つアルコール分解酵素の働きを活発にしてくれる栄養素です。しかも甘酒はカラダに吸収されるのがとても早いという特徴があります。

おそらく江戸時代にもこの効能は広く知られており、江戸時代の武士はお酒を飲む前、悪酔い防止のために甘酒を飲んだとか。これは当時の「武士の作法」であったとも伝えられています。

○腸内環境を整える効果も◎！別名ジャパニーズヨーグルト

世界にはさまざまな発酵食品があります。甘酒は栄養面から見れば、味噌や醤油に負けず劣らず豊富な栄養があり、日本を代表する優れた発酵食品ともいえましょう。

麴がもたらしてくれる食物繊維やオリゴ糖が豊富にあることから、甘酒は別名「ジャパニーズヨーグルト」とも呼ばれます。甘酒を摂ることで腸内環境が整えられ便通が良くなったり、肌荒れの予防にも効果が期待できます。しかも味噌などの調味料と違い、それだけで飲んでもおいしくてたっぷり摂ることができます。

○飲む点滴

最近よく「飲む点滴」と呼ばれることが多い「甘酒」。それは点滴に含まれているブドウ糖・オリゴ糖が甘酒にも含まれていることからそのように呼ばれ出しました。

### 甘酒の栄養成分

ビタミン **B1**・**B2**・**B6**、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、アミノ酸、ブドウ糖、システイン、アルギニン

## 甘酒の種類

□米麴でできた甘酒・・・ノンアルコール：100gあたり 81kcal

- ・米麴の甘酒は、お粥状態にした米に米麴を入れ発酵させて作ります。ほんのりとした甘さは砂糖ではなくでんぷんの自然な甘みです。
- ・米麴にはアルコールが含まれていないため麴で作られた甘酒はノンアルコールです。そのため朝から飲めます。
- ・朝飲むと甘酒の栄養分が、体を動かしたり頭を使うエネルギー源となり、元気な1日を過ごせます。
- ・市販されている甘酒のうち、米麴を主原料とするタイプのものは、ほとんど砂糖を使っていないものです。

□酒粕で作られた甘酒・・・アルコール：100gあたり 227kcal

- ・酒粕の甘酒は、日本酒などのもろみを圧縮したあとに残る白色の固形物をお湯で溶き、砂糖を加え加熱して作ります。  
市販の缶入りタイプの甘酒は、この酒粕から作るタイプが多いようです。
- ・麴も酒粕も栄養成分は豊富ですが、酒粕はアルコールが含まれているためお子さんには飲ませることができません。

## 甘酒の効果

- 美肌になれる
  - 新陳代謝がよくなる
  - 便秘の改善
  - 髪がサラサラになる
  - 疲労回復
  - リラックス効果
  - 血圧抑制
  - 免疫力アップ
  - 糖尿病予防
  - 目の下のクマを改善
- ・目の下のクマは睡眠不足などで血液の流れが悪くなることが原因。  
甘酒を飲み続けると血流がよくなり、クマがだんだん薄くなると思っています。  
まだ研究のため飲む量や時間など具体的なことは不明ですが、目の下のクマを改善する効果は期待できます。

## 米麴甘酒を作ってみよう！

### ●炊飯器を使って作る方法

米（もち米）	1 合
水	3 合
米麴	200g

- ・米麴甘酒は自宅でも作ることができ、作り方はとてもシンプルで、米麴と米（おかゆ）を一定時間保温するだけです。
- ・はじめにお米 1 合に対して水 3 合の割合で炊き、おかゆを作ります。炊飯器におかゆコースがあれば活用しましょう。おかゆが炊けたら 60℃まで冷まします。ここで注意したいのは温度です。温度が高すぎると麴菌が死んでしまうので、必ずおかゆの温度を 60℃以下にしてください。  
おかゆができたら米麴をほぐしながら混ぜ、炊飯器で保温します。炊飯器の蓋は閉めないで下さい。ザルをのせその上に布巾をかけて約 8 時間ほど温度管理をします。  
保存期間は冷蔵庫で 10 日間。

### ●魔法瓶で作る方法

- ・魔法瓶で作る場合は、はじめに魔法瓶に熱湯を入れて温めておくのがコツです。魔法瓶内部が温まったら湯を捨て、あとは炊飯器で作る場合と同じ手順です。
- ・鍋でおかゆを作って 60℃に冷まし、ほぐした米麴を混ぜたら魔法瓶に入れて蓋をします。魔法瓶で作る場合に注意したいのは、置き場所と温度管理です。特に冬は魔法瓶内部の温度が下がり過ぎないように適度に暖かい場所に 8 時間置いて下さい。魔法瓶の場合は温度が下がってしまう可能性がありますので、ときどき温度を測り、低くなってしまったら鍋に移して温め、魔法瓶に戻します。

### ●ヨーグルトメーカーで作る方法

- ・さらに簡単で失敗しない方法はヨーグルトメーカーを使う作り方です。材料とはじめにおかゆを作るところまでは前項の魔法瓶の場合と同じです。  
おかゆにほぐした米麴を混ぜたら、ヨーグルトメーカーの容器に入れ、内蓋・外蓋ともにしっかりと閉めてヨーグルトメーカーにセットします。設定温度を 60℃にして 8 時間保温するだけで甘酒ができます。