



飲む点滴とも呼ばれる甘酒は、大きく分けて2種類あります。米麴で作る「麴甘酒」と酒粕を使用した「酒粕甘酒」です。今回は発酵食品の一つである甘酒について紹介します。



甘酒について教えてください。



麴甘酒

米と麴と水、もしくは米麴と水を発酵させて作る甘酒。
米のでんぷんが糖化されることで、砂糖を加えなくても強い甘味が感じられます。
アルコールを含まないので、世代問わず飲むことができます。



酒粕甘酒

麴甘酒に酵母を加えると糖がアルコールに変化し、酒になります。日本酒を製造する際に出る搾りかすが酒粕で、酒粕を水で溶かし砂糖を加えたものが酒粕甘酒です。麴甘酒に比べて日本酒独特の風味が強く、微量のアルコールが残っている場合もあります。



主な栄養素

ブドウ糖

麴の酵素によってでんぷんから分解されたブドウ糖は、脳に届く唯一のエネルギー源であり、「脳糖」とも呼ばれます。

オリゴ糖

腸内環境を整える善玉菌のエサになります。近年の研究で、食物繊維と似た働きをする「レジスタントプロテイン」が存在することがわかりました。

ビタミンB群

エネルギー代謝に欠かせない栄養素で、ビタミンB1・B2・B6・B12・パントテン酸、葉酸などを含みます。

麴の酵素とその働き

麴にはアミラーゼ、プロテアーゼなど多くの酵素が含まれ、その数は30種類以上ともいわれています。**ビタミン類を生成**する働きや、**消化のサポート**をする働きがあることから、美容や健康面でも注目されています。



飲むタイミング



朝

エネルギー補給や腸内の動きを活性化させたい場合 **血糖値の急上昇を避けるため朝食後に飲むのがおすすめ！**



夜

リラックス効果や睡眠の質を高めたい場合
↑ **GABAによる効果が期待されています**

1日の適量

甘酒は強い甘味が特徴で、主成分としてブドウ糖が多く含まれます。**1日100ml程度まで**を目安に、食事量とのバランスに気を付けて摂取しましょう。糖質オフの商品を選ぶのもおすすめです。

薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ



食事記録で一日の栄養バランスがわかる！
管理栄養士監修の健康レシピも満載♪



活動量も記録できる！
歩数・体重はグラフで管理！



おくすりアラームで飲み忘れ防止！



体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

しょうが入りきな粉甘酒
カテゴリ：免疫力アップ



インストール無料！

詳しくはこちら♪

