

# 甘酒で 美腸・美肌へ



発酵食品の一つに甘酒があります。

甘酒には酒粕から作るものと、米麴から作るものの2種類があり、特に米麴の甘酒が注目されています。では、この違いは为什么呢？

## －酒粕の甘酒－

- 日本酒を作る際にでる酒粕（原料は米・麴・酵母・水）を、水に溶いて作る
- （米の糖分は発酵してアルコールに分解されているため）甘みが少なく、砂糖で味付けするのでカロリーが高い
- 酒を絞る際にミネラル分は減る
- ビタミンB群やアミノ酸、食物繊維が豊富
- 多少のアルコールを含む
- 安く作れる

## －米麴の甘酒－

- 米麴・米・水を発酵させて作る
- でんぷんがブドウ糖に分解されるため、自然の甘さがありカロリーは低め
- 食物繊維は少ない
- ビタミンB群、アミノ酸やミネラル分が豊富
- 甘みの主成分がブドウ糖で、栄養成分が豊富なため「飲む点滴」とも言われる
- 割高だが、アルコールが完全にゼロなので妊婦さんでも安心して飲める

## －どんな効果が期待できる？－

- 菌の働きや、オリゴ糖・食物繊維により、便秘解消効果がある。
- ビタミンB群やコウジ酸により、美白効果・美肌効果がある。
- 代謝が上がり、ダイエット効果が期待できる。



## －飲み方－

＜温める場合＞加熱しすぎると麴菌の持つ酵素の働きが失われます。60℃程度に温めて飲みましょう。

＜そのまま飲みにくい場合＞無調整豆乳（又は牛乳）で割ると飲みやすくなります。割合は、1:1からお好みで調整してください。ある女優さんも甘酒豆乳を愛飲しているそうですよ。

\*成分表示を参考に、目的に合わせて種類を選びましょう！