

やく お薬立ちmemo



甘酒というと「冬の飲み物」というイメージが強いですが、実は“飲む点滴”と呼ばれるほど栄養が豊富で、季節を問わず健康づくりに役立つ発酵食品です。

甘酒の魅力は、なんといってもその
消化吸収の良さ と 腸内環境を整える
働きにあります。



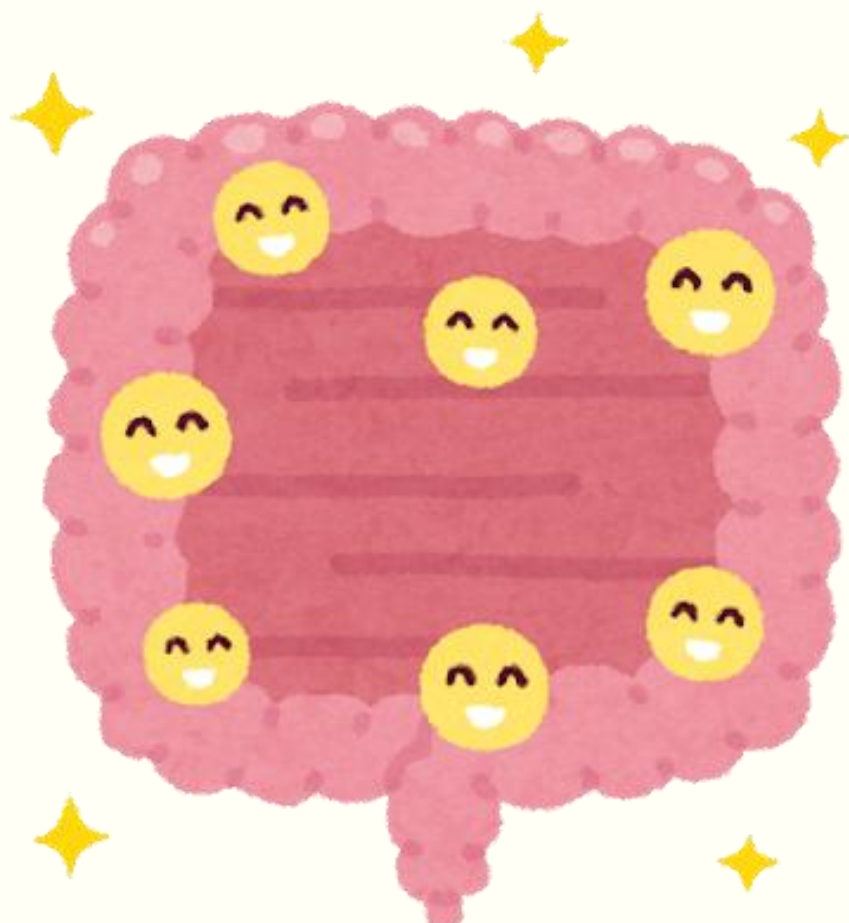
やく お薬立ちmemo



甘酒に含まれる 麹菌由来の酵素 と
オリゴ糖 の働きについて注目！

麹菌が米のでんぷんを分解することで、
体内で利用しやすいブドウ糖やアミノ酸
が生成されます。これにより、食欲が落ち
やすい時期でも効率よくエネルギー補給
ができます。

また、オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサと
なり、便秘改善や免疫機能のサポートに
もつながります。



やく お薬立ちmemo

甘酒は大きく分けて 米麴甘酒 と 酒粕甘酒 の2種類があること、ご存じでしたか？

- 米麴甘酒 — 米と米麴を発酵させて作られ、自然な甘みが特徴。アルコールを含まないため、子供や妊娠中の方でも飲めます。酵素やオリゴ糖が豊富で、腸内環境を整えたい方に向いています。
- 酒粕甘酒 — 日本酒を造る際にできる酒粕が原料。砂糖を加えて作ることが多く、風味がしっかりしています。微量のアルコールを含む場合があるため、飲むタイミングには注意が必要です。

やく お薬立ちmemo



どちらも健康づくりに役立ちますが、目的や体質に合わせて選ぶことが大切です。血糖値が気になる方は、砂糖を加えない米麹甘酒を少量から取り入れると良いでしょう。1日100～150ml程度を目安に、食事の一部として楽しむのがおすすめです。

朝のエネルギー補給に、夜のリラックスタイムに、日々の健康習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか。

