

栄養だより

甘酒について

甘酒は、原料によって3種類あります。

- 米麴（こうじ）のみ、もしくは麴と米と水で作る「米麴の甘酒」
米麴の甘酒は、「酒」と付いていますがアルコールは含まれていません。
- 酒粕を砂糖で好みの甘さに調整した「酒粕の甘酒」
- 「米麴と酒粕の両方を使った甘酒」

今回は、米麴の甘酒に含まれる栄養素やおすすめの飲み方についてご紹介します。



米麴とは？

米麴は米に麴菌とよばれるカビの一種を繁殖させたものです。日本酒や焼酎、みりん、一部のしょうゆなどの発酵食品の原料としても使われています。麴づくりに使われる麴菌は、いわゆる「カビ」とは異なり、毒性物質を作る遺伝子を持っていないので、安全性が証明されています。麴菌を繁殖させることで、米のデンプンやタンパク質が分解され、ブドウ糖やアミノ酸をはじめとしたおいしくて健康によいさまざまな物質が作り出されます。



甘酒に含まれる栄養素

エネルギー産生に必要なブドウ糖や必須アミノ酸のほか、ビタミンB群（ビタミンB1、B2、B6）も含まれます。また、整腸作用のある食物繊維やオリゴ糖も摂取できることから、「飲む美容液」としても注目され、コウジ酸には美肌効果が期待されています。



おすすめの飲み方

1日にコップ1杯程度（150～200cc前後）がおすすめです。甘酒に含まれるブドウ糖は脳の栄養源であるため、朝、起きたときに飲むと脳をスッキリ目覚めさせることができます。しかし、飲みすぎると糖分の過剰摂取につながるため、適量を守りましょう。



おすすめレシピ りんご感じる甘酒

幼児から大人まで飲みやすいジュースです。

(はちみつを含むため、1歳未満の乳児には与えないでください。)

材料 (2人分)

甘酒(米麴)300ml
りんごジュース(果汁100%)60ml
はちみつ7g(小さじ1)



作り方

- ①グラスにはちみつを入れる。
- ②①に甘酒とりんごジュースを入れて、マドラーでよくかき混ぜる。



コツ・ポイント

グラスの底からかき混ぜることで
はちみつが全体に混ざりやすくなり
ます。



栄養量(1人分)：エネルギー 145kcal

たんぱく質 2g / 脂質 0.2g / 炭水化物 32.8g / 食塩相当量 0.3g