

地域おこし協力隊 塚本麻里からのご案内

◎発酵食品の効能について～糀甘酒編～◎



発酵 ライフアドバイザープロフェッショナルとして、発酵食品の健康効果と効能についてお話してみたいと思います。初回は『糀甘酒』がテーマです。

甘酒には2種類あります。①米麴でできたもの②酒粕でできたもの。まれに米麴と酒粕の両方入っているものもありますが、大きく分けるとこの二つです。

甘酒と聞くと②の味をイメージし、苦手な方も少なくないようですが、好みはひとそれぞれです。もし1種類の味しか経験のない方は、商品の裏ラベルで確認しぜひ試してみてください。

この2種類を原材料から見ると、砂糖が入っているかないかという大きな違いがあります。①はノンシュガーで、お米のみの甘さでできたよりヘルシーなものです。また、アルコールも入っていません。

そして、両者ともに発酵食品ではありますが、製法から見ると②は発酵させておらず、発酵食品である酒粕とほかの材料を混ぜただけの“発酵加工食品”となります。①は米麴を発酵させてつくられたもの。れっきとした発酵食品です。

発酵させてつくる糀甘酒には、発酵の過程で生成されるビタミン・アミノ酸・酵素・食物繊維が大変豊富に含まれています。「飲む点滴」と言われる^{ゆえん}所以はここで、アミノ酸は全種類、酵素は100種類以上など、点滴とほぼ同じ成分が発酵の過程でできあがっているのです。

糀甘酒の栄養素を列挙するときりがないほどですが、効能をわかりやすく挙げると、【疲労回復・脳の活性化・血液サラサラ・髪フサフサ・腸内環境改善・美肌・肝臓強化・活性酸素の除去・脂肪酸やコレステロールの抑制・シミそばかすの抑制】など、嬉しいことがいっぱいです。

さらに、糀甘酒はその甘さから“糖分が多い”と敬遠されがちですが、意外や意外。ある研究機関の発表によると、糀甘酒の継続的な摂取では血糖値が継続的に上がることはなく、むしろ、血中脂質の低下や便秘改善効果まであることがわかっています。

と、今回はちょっとそれらしく、発酵教室でお話していることを少しご紹介してみました。発酵は健康に寄与することはもちろんですが、面白いですよ。

天然麴の通販 と 手作り発酵食教室

Hakko Class. 塚本 麻里

HP <https://tsuku2.jp/hakko-class>

TEL 090-3386-0290

FB <https://www.facebook.com/HakkoClass>

▲「いいね！」お願いします！

こんにちは 農業委員会です！

農業委員会総会の会議結果は下記のとおりです。

●第11回 農業委員会総会

日時・場所 11月22日(月) 午後1時30分 役場第2会議室

出席委員 10名

議 件	1. 土地の現況証明	2件	2. 農用地の売買	1件
	3. 農用地の賃貸借	13件		
	4. 令和4年度和寒町農業振興施策に関する意見書を決議			