

# げんき通信

## 甘酒のおはなし

豊富な栄養素が含まれていることから「飲む点滴」とも呼ばれています。



《中町店薬剤師/おかざき》

甘酒といえば、初詣やひな祭りに飲む冬の温かい飲み物というイメージですが、俳句では夏の季語になつていて、江戸時代には栄養ドリンク的な存在として庶民に親しまれた夏の風物詩でした。実際、甘酒には、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、葉酸、パントテン酸、ピオチンなどのビタミン類、各種ミネラル、必須アミノ酸、ブドウ糖など、豊富な栄養素が含まれていることから「飲む点滴」とも呼ばれています。ブドウ糖は吸収されやすいのですぐエネルギー源となり、ビタミンB群やアミノ酸は糖質や脂質の代謝を高めてくれるので、素早い体力回復が期待できます。

Oh!  
Japanese yogurt.



造にも使われています。発酵過程でアミラーゼ(でんぷんをブドウ糖などに分解やプロテアーゼ(たんぱく質をアミノ酸に分解)などの酵素を分泌します。甘酒の甘みはこの時に作られるブドウ糖などによるものです。これらの酵素は私たちが食べた物を消化してくれるので、体内で作られる酵素を節約することができ、その分を代謝に使えるようになります。その結果、基礎代謝が上がって各臓器の機能も活性化されるため、老廃物が排出されやすくなります。ブドウ糖という太りそうないメージですが、未分解のでんぷんや食物繊維も含んでいて吸収には時間がかかるので、比較的太りにくい食品と言

えます。ちなみにカロリーは100gあたり81kcalと、ごはんの約半分です。また、麴に含まれている「ウジ酸」は、メラニンの生成を抑えてシミやくすみを防ぐ働きがあり、パントテン酸やピオチンは肌のハリに、アミノ酸は保湿に、と色々な美肌効果も期待できます。

### ジャパニーズ・ヨーグルト

海外ではジャパニーズ・ヨーグルトとも呼ばれている甘酒は、食物繊維の他にもオリゴ糖や植物性乳酸菌が含まれているので、腸内環境(便通など)の改善にも効果的です。甘酒と呼ばれる中には、酒粕(日本酒を絞った後の副産物)を溶かして砂糖を加えたものもあります。酒粕にも麴の甘酒同様に豊富な栄養素が含まれますが、アルコール分も残っているためお子さんなどは注意が必要です。

独特の風味が苦手な方は生姜や豆乳、ココアなどで割ってみるのもお勧めです。日本人が古くから利用してきた発酵の知恵から生まれた甘酒は「天然のサプリメント」とも言える優秀な食品です。日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### お薬残っていませんか?

あら、残ってる!  
どうしよう…?



長く薬を続けていると、いつの間にか数がずれてしまうというのはよくあることです。特に1日3回の薬はのめないことがありますね。受診前に薬の残り具合をチェックして残数を医師・薬剤師に伝えていただくか、あるいは現物をお持ちいただくと、むだが出ないように調整ができます。のみ方が複雑でうまくいかない場合には、1回分ずつ包装することもできます。複数の医療機関の薬をまとめることもできるので、お困りの方はどうぞご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

### あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部: 県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585