



栄養満点! “甘酒”の健康パワーとは?

甘酒は“飲む点滴”と呼ばれるほど栄養豊富で、近年注目を集めている健康飲料です。温かくして飲むイメージがあるため冬の飲み物と思われがちですが、本来甘酒は夏の飲み物であり、俳句では夏の季語にもなっています。そこで今回は、甘酒の健康パワーやおすすめのレシピなどをご紹介します。

甘酒のタイプ

甘酒は大きく分けて、酒粕を原料にした「酒粕タイプ」と、米と米麴を原料にした「米麴タイプ」があり、次のような違いがあります。



特徴	酒粕タイプ	米麴タイプ
アルコール成分	あり	なし
甘さ	砂糖の甘さ	米と米麴の自然な甘さ
カロリー	高くなりがち	控えめ
価格	割安	割高

甘酒の健康効果

酒粕タイプと米麴タイプは含まれる成分が異なるため、味の好みや健康効果で選びましょう。

眠りの質を高める

酒粕
タイプ

酒粕タイプに含まれる清酒酵母には脳内物質「アデノシン」の活性を促す働きがあり、眠りの質を高める効果が期待できます。コップ1杯程度を、睡眠の1～2時間前に飲みましょう。



高血圧の改善

米麴
タイプ

米麴タイプに含まれる「ペプチド」には血圧を下げる効果があると言われています。継続して飲むのがポイントですので、少なくとも3か月は続けてみましょう。

腸内環境を整える

腸内環境を整えたい人には、「善玉菌」が豊富な米麴タイプがおすすめです。甘酒に含まれる酵素は加熱すると失われてしまうため、加熱していない生の状態がより効果的です。

甘酒の“ちょい足し”レシピ

健康効果の高い甘酒ですが、独特の風味やどろっとした舌触りが苦手な人もいますよね。そこで、甘酒に“ちょい足し”するだけで、ひと味違った美味しさを味わえるレシピをご紹介します。

ちょい
足し

① 豆乳

甘酒と豆乳が1対1の割合になるように、豆乳を加えてみましょう。甘酒の風味が和らいで飲みやすくなり、豆乳の栄養も摂取できます。



ちょい
足し

② バナナ

甘酒200mlとバナナ1/2～1本をミキサーで混ぜれば、食物繊維が豊富な便秘解消ドリンクになります。バナナ以外にも、キウイやイチゴもおすすめです。



ちょい
足し

③ ショウガ

甘酒にショウガのしぼり汁を少々加えると、すっきりとした味わいになります。電子レンジなどで軽く温めてホットでいただく、より体が温まります。



栄養豊富な甘酒ですが、糖分量が高いため飲みすぎには注意が必要です。健康効果を高めるには1日コップ1杯を目安に、継続して飲みましょう。