

インフルエンザ対策に米麴甘酒

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています

ライスアイランドメールマガジン♪

今年も残すところ、あと 10 日ほど。風邪やインフルエンザには気をつけたいものです。そこで今回は、インフルエンザ予防策としての「米麴甘酒」についてお話ししていきます。

■ 飲むだけではなく、料理やヨーグルトの甘味料に
「林修の今でしょ！講座」（テレビ朝日系列／12 月 11 日放送）にて
米麴甘酒のインフルエンザ予防効果が紹介されました。

風邪やインフルエンザ予防のポイントは免疫力を高めること。

甘酒には免疫力を高める働きのある栄養素がたくさん。

- ①ブドウ糖
- ②オリゴ糖
- ③アミノ酸
- ④ビタミンB群

これらは善玉菌のエサになり善玉菌が増殖することで免疫力がアップし
風邪やインフルエンザの予防になるということです。

女性の平均寿命、都道府県別のトップは長野県。

長野県の東部に位置する佐久市では甘酒を濃くした「おなっとう」という料理があるそうです。飲むだけではなく、ヨーグルトの甘味料として、さらに、おなっとう（甘酒）に牛乳、卵、野菜を混ぜて炒めるお好み焼きのような調理方法も紹介されました。

■ 過剰摂取対策は食物繊維
しかし番組の中では「飲みすぎは糖質の過剰摂取になる」との警告も。
そこで、一緒に摂取して頂きたいのが食物繊維。

食物繊維は糖質の吸収を緩やかにする働きがあり血糖値上昇を遅くしてくれます。
食物繊維の多い玄米や大麦などをあわせて摂取することで、さらに健康効果アップ。

是非、皆さんも試してみてください♪

ちなみに、この季節だと甘酒を温めて飲むことも多いと思います。

「加熱によって麹菌は死なないのか？」との質問に対して
金沢工業大学教授の回答はコチラ。

- ・ 麹菌を加熱すると基本的には死ぬ
- ・ ただし、栄養素を分解するという働きは終えている
- ・ つまり、加熱しても栄養は損なわれない

温かい甘酒と食物繊維でインフルエンザを吹き飛ばしましょう！

<商品のご紹介>

甘酒用雑穀玄米

JAN : 4900390709087

内容量 : 5kg

糖質の過剰摂取対策として玄米、大麦入りの甘酒原料。

本品に米麹、水を加えるだけでよりヘルシーな甘酒に。

黒米のアントシアニンによって鮮やかな紫色に染まり見た目もオシャレに♪



スーパーマーケットトレードショー2019に出展します

2019年2月13日(水) 14日(木) 15日(金) @幕張メッセ

出展ブース番号【7-208】

<http://www.smts.jp/>



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>