

発酵食品で腸のデトックス

(株)らいむ工房 佐藤 朋美

★発酵食品とは？

「発酵」とは、微生物の働きによって物質が変化し、人間にとって有益に作用することをいいます。

食材について微生物が自らの持つ酵素によって、でんぷん質やタンパク質を分解し、アミノ酸や糖分など様々な物質を新しく作り出します。

元の食材にはなかった味わいや豊かな香りを生み出し栄養成分豊富な発酵食品へと変化します。

発酵食品の効果



- ①栄養の吸収率 UP
- ②栄養 UP
- ③保存性 UP
- ④おいしさ UP
- ⑤腸が元気になる

★**糀**とは・・・蒸した穀類や豆類に糀菌という微生物を繁殖させたもの。
糀菌が穀物に繁殖するとき 100種類以上の酵素を作り出します。

糀のパワー

①素材の栄養価を高める

糀菌が生み出す酵素によってビタミン・ミネラルが豊富になる。

- ☆**プロテアーゼ**・・・たんぱく質を分解して アミノ酸にする。
- ☆**アミラーゼ**・・・でんぷん質を分解して ブドウ糖にする。
- ☆**リパーゼ**・・・脂肪を分解して 脂肪酸とグリセロールに分ける。

②旨みと甘みが増加！

たんぱく質を旨みに でんぷん質を糖分に変化させるため、美味しさアップ！！

③腸内環境を整え、健康に！

腸内を善玉菌で活性化し、便秘を解消して腸内環境を整えたり アレルギー症を防ぐ能力もある。

甘酒の効能

1・栄養補給、疲労回復

甘酒に含まれる栄養素は、私たちの身体に必要な **ブドウ糖** **ビタミンB群** **必須アミノ酸** **酵素**など点滴とほぼ同じ成分です。このため『飲む点滴』と言われる。

2・美肌・美白効果

ビタミンB2を中心とする**ビタミンB群**は 肌の調子を整えてくれる。また **必須アミノ酸**が肌の乾燥を防いでくれたり **コウジ酸**は美白成分として化粧品に含まれています。

3・ダイエット効果

甘酒の約20%が**ブドウ糖**。満腹感を得られやすく 食べ過ぎも防いでくれる。

4・便秘解消

甘酒は**食物繊維**や**オリゴ糖**も含まれているため 腸内環境を整え 便秘解消効果もある。

☆玄米甘酒の作り方☆

・玄米	1カップ	・水	1.5カップ
・米麴	1カップ		

1. 炊いた玄米に水1.5カップ入れて お粥にする。(鍋で30分)
2. 自然冷却。60度まで下がったら麴を入れる。
3. 魔法瓶にお湯を入れて保温して、お湯を捨て、その中に3を入れる。
4. タオルや毛布などで魔法瓶のまわりを巻き、8時間保温状態にする。
5. 清潔な容器に移し替える。冷蔵庫なら 3, 4日、冷凍庫なら 3 か月持つ。
6. お好みで フードプロセッサーやハンドミキサーなどでつぶして、トロトロにして♪。

☆甘酒ドレッシング・免疫力アップサラダ

★甘酒ドレッシング (全ての材料をミキサーにかけて混ぜるだけ)

- ・玄米甘酒 1/2 カップ
- ・グレープシード・オリーブオイル 1/2 カップ
- ・塩麹 大さじ 1/2
- ・玉ねぎ 1/4 個(50 g)
- ・りんご酢 40 c c
- ・カボスのしぼり汁 大さじ 1

★サラダの材料

- ・ブロッコリー 1/2 株 (茹でる)
- ・蓮根(5mmにカット) 40 g (フライパンで炒め焼き)
- ・ゆでもち麦 大さじ 3
- ・ゆでひじき 大さじ 2
- ・ゆで大豆 大さじ 3
- ・ブロッコリースプラウト 1 パック
- ・ミニトマト(半分に切る) 4 個



★玄米甘酒

(全ての材料をミキサーにかけて混ぜるだけ)

豆乳	200 c c
玄米甘酒	200 c c

★甘酒鍋

大根	1/6
こねぎ	10本
ごぼう	1/3本
しめじ	半パック
(つくね団子)	
鶏ミンチ	250g
まいたけ	1/2
ゆでもち麦	大さじ1
卵	1個
米粉	大さじ1
塩	小さじ1
出汁	
甘酒	700ml
味噌	150ml
塩	大さじ2強
	小さじ1弱

1. 鍋に干し椎茸2枚と昆布10cm角を入れ出汁を取る。
2. 大根はピーラーで麺状に、小ねぎは4cmくらい、ごぼうはさがきにする。
3. つくね団子は舞茸をみじん切りにして全てポリ袋に入れて混ぜる。
4. 鍋に甘酒と味噌を入れ、2ときのご類、肉団子を入れひと煮立ちさせ、すりごまを入れて出来上がり♪

.....

.....

.....

.....

★焼きナスの甘酒しょうが醤油

なす	2本
オクラ	4本
ごま油	大さじ1~
甘酒	大さじ2
醤油	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
かつお節	

1. ナスは短冊切りにカットし、フライパンにごま油を入れゆっくりと焼き、蓋をして蒸し焼きにする。オクラはさっと茹で縦半分に切る。
2. ボールに甘酒、しょうが汁、醤油を混ぜ、1と和える。
3. 器に盛り付けて、かつお節をのせる。

.....

.....

.....

