

発酵食品はなぜ
体にいいの？

糀甘酒は脳の
エネルギー源？

甘酒は
飲む点滴と
言われて
います！

美容と健康を
考える人に！

大阪スローフード協会

発酵食品の甘酒を知って
もっと美しく！



Happy Menu



甘酒ピクルス (2~3人分)

【材料】.....

- 人参…1本(約100g)
- 大根…1/8本(約100g)
- きゅうり…1本(約100g)

〈調味料〉

- プラス糀 糀甘酒…250ml
- 酢…大さじ2
- 塩…小さじ2

【作り方】.....

- ①ボウルに調味料の材料を入れて混ぜる。
 - ②皮を剥いた人参、大根をピーラーで薄くスライスする。
きゅうりは両端を切り落とし、ピーラーで薄くスライスする。スライスできなかった分は適当な大きさに切る。
 - ③ピーラーした野菜を①に漬けて15分程おく。きれいに盛り付けて完成。
余った漬け汁はドレッシングとしてお召し上がり下さい。
- ◎糀甘酒は脳のエネルギー源にもなるブドウ糖が含まれています。脳を活発に動かすためにも朝のエネルギー補給は大切。1日の始まりに、お試しください。



協賛：マルコメ(株)

Happy Advice

百歳時代の到来です。「いつまでも若々しく元気で致し！」と誰しもが望むことです。

今、「健康維持」や「美容」のため、「発酵食品」が注目されています。発酵食品は、大きく分けると3つに分けられます。パンやワインのような「酵母」によるもの、甘酒やかつお節などの「カビ(糀菌など)」によるもの、ヨーグルトや納豆などの「細菌(乳酸菌など)」です。

いずれも発酵することで、たんぱく質はアミノ酸に分解され、消化吸収が良くなり、色々な成分を作り出して「美味しい」ことです。腸内環境を整え、美肌作りにもつながります。毎日の食事に発酵食品を摂り入れて、美味しく健康になりましょう。監修：管理栄養士 橋本 通子