

2月3日は乳酸菌の日

乳酸菌入りも登場！ 免疫力が気になる人に知ってほしい 進化する「甘酒」の魅力

～乾燥と寒暖差が身にこたえるに季節 好みの甘酒でパワーチャージ～

日本酒業界最大の団体で、全国1,691の蔵元が所属する日本酒造組合中央会（以下：中央会）は、日本酒を取り巻くトレンドが刻々と変化しているなか、2020年12月にはコロナ禍における日本酒の飲酒動向を発表するなど、より積極的な情報発信に取り組んでいます。

2月3日は乳酸菌の日。

乳酸菌を取ると免疫力が上がると一説で言われている中、甘酒を作る中で、酒粕・米麴以外に乳酸菌を利用した製法の甘酒も登場しています。

そこで2021年のニューズレター第一弾となる今回のテーマは『甘酒』としました。

昔から甘酒は「飲む点滴」と表現されるほど、その栄養価の高さは定評を得ています。

乾燥や寒暖差が身にこたえ、コロナ禍で免疫力が気になる今、甘酒の魅力を改めてお伝えします！！

TOPICS

お酒が飲めない人にも。乳酸菌入りの甘酒も登場！甘酒進化論



※画像はイメージです

甘酒は2タイプ！好みに合わせて甘酒効果を実感！？

甘酒にはもともと、お酒をしばった後の発酵食品である「酒粕」から造られるものと、酒造りに欠かせない技術を活かす「米糀」から造られる2タイプがあります。

どちらも目的や好みに合わせて楽しむのがおすすめ！

①酒粕甘酒（アルコール度数1%以下）

酒粕は米をアルコール発酵させているため、多くの糖分はアルコールに変わっており、カロリーは低め。

その一方で酵母由来のビタミンB群と“レジスタントスターチ”として知られる豊富な食物繊維が存在します。

⇒腸内環境を整え、ダイエットに良いとされる

②米糀甘酒

全体的に栄養価が高く、誰でも安心して飲めます。

月桂冠総合研究所の研究によると肌のキメが整う効果が確認されました。⇒美容に良いとされる

加えて、最近は乳酸菌入りの甘酒も登場！

米糀甘酒を乳酸菌で発酵させたもので、乳酸菌が作り出す酸味によって、さっぱりとした飲み口となります。

従来の甘酒が苦手な人にごおすすめです。

甘酒でパワーチャージ

①甘酒は江戸時代から疲労回復や熱中症防止のため栄養ドリンクとして広く愛されてきました。

②ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、ステイン、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸、ブドウ糖などたくさんの種類の成分が含まれています。栄養点滴の成分とほぼ同じであることから、“飲む点滴”と言われることも。

- ・疲労回復→ブドウ糖
- ・風邪予防→たんぱく質、豊富なビタミン群が免疫力を高める
- ・腸内環境改善→食物繊維、善玉菌を増やすオリゴ糖

実は、甘酒と一口に言っても、爽やかな酸味で口当たりがよいものから、お米の持つクリーミーな甘さを楽しめるものまで、味のバリエーションが非常に豊か。ミルクやココアで割っても楽しめます。この機会に、まさに進化する甘酒の新たな魅力を感じてください。

日本酒造組合中央会が運営する日本の酒情報館では常時、さまざまな甘酒の試飲を楽しむことができます。※緊急事態宣言下は販売のみ

■日本の酒情報館について（所在地：東京都港区西新橋1-6-15 日本酒造虎ノ門ビル1F）

常時100種類以上の日本酒、本格焼酎・泡盛等を1杯100円から楽しむことができ、いつも国内外からのお客さままでにごわっています。また試飲だけでなく、日本酒にまつわる情報収集もできて、酒蔵見学などの相談もできるなど、“コンシェルジュ”としての役割も担っています。

※公式HP：<http://www.japansake.or.jp/sake/know/data/>

■報道関係者からの問い合わせ

日本酒造組合中央会 PR事務局（株式会社サニーサイドアップ内）

担当：北澤（携帯080-4952-8681）、藤岡 TEL：03-6894-3200 Mail：japansake@ssu.co.jp