

発行人★医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1

TEL★055-922-8855

URL★<http://www.sunto-seikei.jp>

美食案内

看護 渡邊

皆さんこんにちわ。外来看護師の渡邊です。

今回のテーマ「美食案内」ということですが、皆さんは美食といえはどんな食事をイメージされますか？私は「美容と健康の為の食事」= **美食** について2つのテーマで考えてみました。

・**米**について...

お米と聞くと糖質の固まり、栄養素がないという誤解があります。しかし調べてみるとバランスのとれた栄養価の高い食品!! 昔の日本人にとって大切なタンパク質源だったお米の知られざる栄養素とは!?

・お米の**栄養素**とは...

タンパク質、糖質、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分、食物繊維、亜鉛、マグネシウムと豊富な養分がたっぷり!!

・**まとめ**

季節を問わず摂取しにくい成分を体内に簡単に取り入れ

ることが可能に。また食物繊維も含まれていることから「便通がいい」=「腸にいい」肌の調子が整う最高の食品だった。

・**発酵食品**について...

日本の食卓でおなじみの味噌、しょう油、酢、みりん、納豆、麴... その土地に棲む微生物の働きにより旨みが生まれ、身体にも良い作用をもたらす「発酵食品」は先人が生み出した知恵の元鬼。今回はその中で「麴」を取り上げてみたいと思います。

・**甘酒**とは...

甘酒とは江戸時代から親しまれる健康飲料。日本古来の甘酒は米と米麴を混ぜて発酵させたもの。アルコールは含まず、甘麴、麴甘酒と呼ばれていた。

・甘酒の**栄養素**とは...

ビタミンB群、ブドウ糖、アミノ酸の栄養素をたっぷり含む。体内では作られない9種類の必須アミノ酸を全て含んでいます。糖質もすぐにエネルギーとして使われるので太りにくいとされています。

・**まとめ**

疲れにくい、肌の調子を整える甘酒、肌、髪にも良い成分が入っているので「食べる美容液、食べる点滴」=天然のサカリメントです。

TRY 甘酒を作ってみよう!!

- ★材料★
- ・米 1合
 - ・麴 200g
 - ・水 600cc
- ① 米と水(600cc)を鍋に入れ沸とうしたら弱火で10分
 - ② 火を止め水(200cc)を入れ60°に下げ麴をバラバラにして入れ、よく混ぜる
 - ③ フタをして2~3時間放置(60°キープ)
 - ④ 好きな甘こになれば出来上がり!!

