

酒かすパワー

「酒かす」は、日本酒を作る過程でできます。日本酒は、昔から「百薬の長」と言われ、健康や美容に良いとされていますが、その効果は、主にお米を発酵させる際に使用する「麴」にあると言われます。

お酒を搾って残った酒かすには、麴が丸ごと残っているため、日本酒以上の薬効が期待されます。

酒かすには健康に良い効果がたくさんあるといわれますが、その一部をご紹介します。

◆血液サラサラ 善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす成分が含まれています。

◆高血圧予防 血圧上昇を抑える働きがあります。

◆肥満予防 でんぷんの分解を遅らせ、血糖とインスリンの上昇を抑えて太りにくくします。

◆がん予防 免疫力を高めてがんの予防と治療を助けてくれます。

酒かすは、酒造りの行われる冬に市場に出回りますので、かす汁やシチュー、鍋物など、また甘酒などの飲み物、クッキーや蒸しパンなどのデザートにしてもおいしくいただけます。

いろいろな食べ方をお試しください。

