

# 甘酒で美肌

ひなまつりには、甘酒でお祝いします。

甘酒は「飲む点滴」と言われるほど、**栄養効**  
**果の高い食品**です。

甘酒は米麴と米を原料とした発酵食品で、  
ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、  
食物繊維、オリゴ糖やシステイン、アルギニ  
ン、グルタミンなどのアミノ酸に大量のブド  
ウ糖が含まれています。

甘酒の材料である麴には、シミや美白に効果  
的なコウジ酸が豊富に含まれており、シミの原  
因となる過剰なメラニン生成を抑えて**シミやく  
すみを防いでくれる効果**があるそうです。

また、豊富に含まれるビタミンの中でも、**皮  
膚や粘膜を保護してくれる**ビタミンB<sub>2</sub>が多く含  
まれているため、飲むだけで、**皮膚を活性化し  
てくれる効果が期待**できます。

おろし生姜を加えて飲むとからだは温まりま  
す。

