

# 酒粕(さけかす)のちから

酒粕は、日本酒を作る工程で作られます。米と米麴を発酵させた「もろみ」を压榨したときに出る液体が「日本酒」で、そのあとに残った白色の固形物が「酒粕」となります。

酒粕は砂糖と水を加えて作る「甘酒」や、鮭や野菜と煮込む「粕汁」などで親しまれています。商品や調理法によってはアルコールが残っているものもあるため、運転される方やアルコールが苦手な方などは注意しましょう。

## ●ビタミンもアミノ酸もたっぷり！

酒粕にはビタミンB群が豊富に含まれています。

**ビタミンB群は疲労回復や美肌作りに効果があり、**免疫力を高めたり脂質をエネルギーに変えるはたらきを助けます。からだの様々なはたらきを助けるアミノ酸もたくさん含むため、健康なからだ作りに欠かせない栄養素です。

## ●肥満予防などさまざまな効果も

酒粕に含まれるたんぱく質には血中コレステロールを下げる効果や便秘を解消するはたらきもあります。さらには認知症の予

防やアレルギー体質の改善など、たくさんの栄養効果があるといわれています。

