



こんにちは。冬の寒さも落ち着き、春の訪れを感じる季節になりました。  
春といえば、ひな祭り、春のお彼岸、入学式、花祭りなど伝統的な行事が続きます。  
今回は、ひな祭りに飲まれることの多い「甘酒」についてご紹介いたします。

### なぜひな祭りで甘酒が飲まれるようになったのか？

ひな祭りの起源は「上巳（じょうし）の節句」という中国から伝わった厄払いの行事でした。  
身の穢れを払うという意味で「白酒（蒸した米にみりん、または焼酎などを混ぜて熟成させたもの）」  
が飲まれていました。のちに、子どもでも飲めるような甘酒が広まったそうです。

◎甘酒には大きく分けて2種類「米麴甘酒」と「酒粕甘酒」があります。

	米麴甘酒	酒粕甘酒
原料	米、麴、水	酒粕、水、砂糖
アルコール	含まれない	含まれる
カロリー	酒粕甘酒よりも <u>低い</u>	砂糖を使っているため、 <u>高くなる</u>

甘酒は栄養価が高く「飲む点滴」とまで言われますが、特に米麴甘酒は栄養たっぷりです！

## 栄養素の働き

- **ブドウ糖**…米のでんぷんが発酵して、ブドウ糖になる。脳や体のエネルギー源になる。
- **オリゴ糖**…ビフィズス菌などの善玉菌のエサになり、腸内細菌の働きをサポート。腸内環境を整える。
- **食物繊維**…便秘改善や整腸効果。食後の血糖値の上昇を抑制する。
- **ビタミンB群**…エネルギー代謝に働きかける。疲労回復効果。
- **必須アミノ酸**…体内で作り出すことのできない食事から摂る必要のあるアミノ酸。甘酒に多く含まれ、手軽に摂取することができる。

### ◎甘酒のおすすめレシピ

#### いちご甘酒

- 材料（1杯分）

いちご…6粒

甘酒（市販）…190g



1. いちごのヘタを取ってよく洗う
2. 甘酒といちごをミキサーにかける

エネルギー：136kcal

たんぱく質：1.8g 脂質：0.1g

炭水化物：34g

※甘くてついたくさん飲んでしまいがちですが、実は米麴甘酒でも高カロリーです。飲みすぎは血糖値の上昇やカロリーの摂りすぎに繋がります。飲みすぎには注意し、一日一杯程度にしましょう。

また、無添加の甘酒（森永・マルコメなど市販されているもの）が自然の甘みを感じられておすすめです。

お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6

tel：0475-77-7733 fax：0475-53-6677 管理栄養士 室屋・小川

