



発酵食品の特徴



①血液サラサラ効果も！疲れた胃腸の救世主

「納豆」

納豆の原料となる大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富で、含有量は牛肉とほぼ同じです。そのたんぱく質が発酵により分解されているため、胃腸に負担をかけることなく消化吸収されます。また、納豆にふくまれる「納豆キナーゼ」という酵素が血栓を溶かす作用があり、血流の改善も図れます。



②抗酸化作用に優れた調味料

「味噌」

体内では合成できない栄養素やビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、さらに消化吸収に優れています。抗酸化力が強いので老化防止や紫外線対策にも有効です。様々な種類の味噌がありますが、同様の効果が期待できます。

③脳を活性化し、集中力をアップさせる

「甘酒」

米麴とおかゆで作られている甘酒は、エネルギー源となるブドウ糖や、アミノ酸のほか、身体に必要なビタミン類が大量に含まれており、「飲む点滴」と言われています。朝甘酒を飲むことで脳が活性化し集中力がアップします。滋養強壯の飲み物としてお勧めです。



オススメ 発酵レシピ



～甘酒トマトジュース～

- ①トマトジュース（無塩） 100ml
- ②甘酒 125ml

①と②をよく混ぜて出来上がり♪



トマトには消化を助け、身体の熱を取る作用があります。抗酸化作用のあるリコピンやクエン酸なども豊富で疲労回復も高まります。

次回は夏バテについて作成します。おたのしみに！

長寿苑
栄養管理部

