

玄米造り甘ざけのお話

甘ざけは、昔より夏の季語になっています。とても栄養価に優れた飲み物で、暑さで体力が失われやすい夏に飲むのが良いものとされてきました。今で言う栄養ドリンク剤の役割をしていました。ここで少し糖のお話をしましょう。

●単糖類：砂糖・ブドウ糖・果糖

文字通り糖分子がひとつしかなく、摂るとすぐに燃焼・分解します。腸まで行くことなく舌や食道で分解され、すぐにエネルギーとなります。消化・吸収される際簡単に分解されるため効き目が早いですが、落ち込みも早いです。

●多糖類：米・麦・粟・キビ・ソバ・その他雑穀類

糖分子がたくさん結合し、ブドウの房のように200個、300個と連結しており、ミネラル分を多く含んでいます。身体の中でひとつひとつ燃焼・分解されていくので小腸まで届き、しっかり栄養になってくれ、小腸の中で分解することで腸内細菌の活動を助けてくれます。このように、徐々に分解され、徐々に吸収されるから体に優しいです。

おわかりいただけましたか？玄米造り甘ざけは、後方の多糖類です。糖質なのにミネラルに富み、多くの糖分子が結合した食品なのです。そのうえ効率よく多糖類・アミノ酸・食物繊維質・ミネラル分・豊富なビタミンB1・B2等を摂ることができます。優れた栄養バランスを持ち、手軽に飲める玄米食であり、デザートなどにも活用してお楽しみいただけます。

お召し上がり方法／例

皆様の工夫で健康的でおいしい利用方法をお試しください。

そのままでもよし！冷やしてもよし！温めてもよし！
美味しくお召し上がりいただけます。

応用例

①玄米甘ざけとプレーンヨーグルトのあわせ技
玄米でできた麹菌とヨーグルト菌の効果を併せ持つ素晴らしい組み合わせです。

この組み合わせ方法で食べると小腸の中の腸内細菌が元気になり、体内の栄養素製造工場として腸の働きが強化されます。

②小豆のお汁粉の甘味料（砂糖）代わりに
玄米甘ざけを使う

（小豆の栄養と玄米の栄養が両方摂れてオススメです）

作り方

- 1.小豆を一晩水につける。
- 2.小豆にかぶるくらいの水を何回か差しつつ柔らかくなるまで煮る。
- 3.小豆をお玉でつぶし、水を注ぎポタージュ状に煮込む。
- 4.玄米甘ざけをお好みの甘さになるよう加えて煮る。

③ドレッシングとして使う

玄米の栄養が手軽に摂れます。
玄米甘ざけに、お酢や市販のドレッシングと混ぜても美味しくお召し上がりいただけます。