



エイシン通信

No.170 令和2年8月号

工事実績 17,244件 / 令和2年8月1日現在

飲む点滴 甘酒の効果と効能★

① 消化吸収を助けるので、胃腸に優しい

まずは、ブドウ糖についてご説明しましょう。
甘酒に含まれるブドウ糖は、麹菌によって既に分解済となっているため、効率よく体内にエネルギー源を吸収できます。その他にもアミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれているのですが、なんとこの成分は点滴と同じなんです！麹菌には一緒に摂った栄養の消化吸収を助けてくれる働きもあるので、胃腸にも優しく、夏バテで胃酸が出にくいときにはもってこい！

昔の人はそのことを十分理解していたので、江戸時代では夏バテ予防の飲み物として町で売り歩く甘酒屋さんが名物になるほどでした。だからこそ「甘酒」は、夏の季語になったんですね。

② 腸内環境を整え、便秘の予防・解消に

甘酒には食物繊維やオリゴ糖も豊富に含まれています。これらの成分は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあるので、便秘の予防・解消にも一役買ってくれるのです。麹菌は、死骸となっても腸内にいる善玉菌の餌となり、免疫活動を活性化させて免疫力を高める効果もあります。風邪かな？と思った時は、甘酒を少し温めて飲むと良いかもしれませんね。

③ 血行と代謝を促進。美肌効果も抜群！

そして女性は特に注目したい、美容効果！ビタミンB群も豊富に含まれている甘酒は、血行と代謝をアップさせ、毛細血管の隅々にまで身体が求める栄養素を届け、老廃物を流してくれます。麹菌は、飲酒・喫煙・ストレスなどで欠乏しやすい、皮膚の状態を整える働きのあるビオチンを含んでいるので、目の下のくま、肌荒れ、しみやくすみにも効果的なんです。

④ ダイエットの強い味方に！！

ブドウ糖には消化補助の他にも血糖値を上昇させる効果があり、少量でも空腹感を抑えてくれるので、上手に使えばダイエットの心強いパートナーにもなってくれます。
また、イライラを抑えるGABAといったアミノ酸由来の物質も含んでいるので、食べ過ぎを防止する効果もあるのです。ダイエット中、どうしても甘いものが食べたい、おなかが空きすぎてイライラしそう、と発狂しそうになった時は、ダイエットのサポート飲料として甘酒を使ってみてはいかがでしょうか。

一度に飲む目安は、おちょ一杯(約18ml)程度で、飲むタイミングとしては、朝がベスト！脳が欲するブドウ糖を、吸収しやすい甘酒で摂取して、シャキッとした朝をお過ごしください

不動産情報



アパート



場所：三野町吉津
賃料：50000円
間取：3DK
POINT：駐車場2台付



場所：高松市由良町
賃料：45000円
間取：2LDK
POINT：駐車場2台付

～8がつのレシピ



さば缶入り ズッキーニのトマト煮

材料(2人分)

さば缶 1缶(180g) ズッキーニ 1本(120g) なす 1本(70g) 玉ねぎ 1/4個(50g)
パプリカ(赤・黄) 各1/4個(40g) にんにく(すりおろし) 小さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2
(A) トマト缶(カット) 1/2缶(200g) (A) コンソメ(顆粒) 小さじ1/2

作り方

- ズッキーニ、なすは1cm厚さの半月切りする。玉ねぎ、パプリカは乱切りにする。
- 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火にかける。香りが立ってきたら、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカの順に炒める。
- 全体に油が回ったら、さば缶をほぐしながら入れる。(煮汁も一緒に)
- (A)を加えて蓋をして7～8分煮込む。野菜に火が通ったら蓋をあけ、軽く水分を飛ばし、出来上がり。

①



②



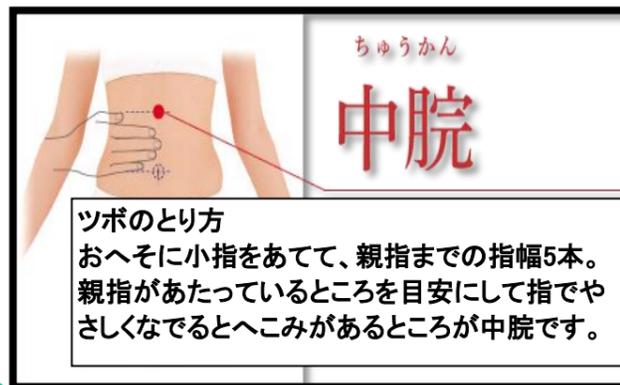
③



④



夏風邪のツボ★



ツボのとり方

おへそに小指をあてて、親指までの指幅5本。親指があたっているところを目安にして指でやさしくなでるとへこみがあるところが中脘です。

栄養をしっかり吸収して体力低下を防ぐために、胃腸の働きを高めるツボ「中脘」のツボを押すことが夏風邪予防になります。風邪をひいても軽くスルーできるカラダづくりこそ、季節の変化に無理なく対応できる暮らしかたなのです。夏風邪をひかないように気をつけましょう。

四国88箇所御朱印の旅 26番札所

龍頭山 光明院 金剛頂寺

(りゅうずざん こうみょういん こんごうちょうじ)
所在地 〒781-7108 高知県室戸市元乙523
電話 0887-23-0026
霊宝殿・奴草・鯨供養塔(鯨の供養塔。別名「クジラ寺」)・一粒万倍の釜(大師が炊いた米が一万倍に増え、人々を飢えから救ったという釜)



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
32周年

エイシン

検索