



# エイシン通信

No.217 令和6年 7月号

工事実績 20,888件 / 令和6年7月1日現在

## 飲む点滴 甘酒

甘酒は、別名「飲む点滴」と称されるほど栄養素が豊富です。冬の飲み物という認識が強いですが、そもそもは夏バテ防止としても古くから愛されてきた甘酒。ブドウ糖、ビタミンB群、アミノ酸、オリゴ糖、食物繊維、コウジ酸といった健康と美肌に嬉しい栄養素が含まれています。

### 髪の主成分をつくる

ビタミンB群のひとつである「ビタミンB2」は皮膚や粘膜の保護保湿効果が高く、育毛には欠かせない成分です。また、「ビオチン」はビタミンB7とも呼ばれ、髪の毛の主成分「ケラチン」の合成を促す働きがあり、髪の毛の艶やハリなどに良い影響を与えます。髪を健康に美しく保ちたい人におすすめです。

### 疲労回復を助ける

甘酒の中でも米麹甘酒には、含まれる成分のうち20%以上が「ブドウ糖」を占めています。ブドウ糖は脳が唯一使える糖分。これが脳のエネルギーとなり疲労回復を助ける効果があります。精神的な疲れからくるイライラや集中力の低下、さらに、激しい運動の後や、日頃から疲れを感じている人におすすめですよ。

### 腸内環境を整える

甘酒に豊富に含まれているオリゴ糖と食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。オリゴ糖には善玉菌「ビフィズス菌」を増やしてくれる効果があります。また甘酒に含まれる食物繊維は、不溶性食物繊維と呼ばれており、腸に刺激を排便を促す働きがあります。日頃、便秘に悩んでいる人にもおすすめです。

### 美肌をつくる

ビタミンB群には炭水化物、脂質、タンパク質をエネルギーに変えて代謝を促す効果があります。肌の代謝を活性化することで、肌の老廃物が流れやすくなるので、美肌効果もアップ。また麹菌には美白成分も含まれているため、お肌を綺麗に保ちたい人にぴったりですよ。

### ダイエットをサポートする

豊富に含まれているビタミンB群は血行と代謝を促進させる効果があり、ダイエットに効果的だといわれています。また、ブドウ糖が血糖値を上げる働きがあるので、脳の満腹中枢が刺激され、少量の甘酒を飲むだけで満足感が感じられるようになります。ダイエット中の方の味方になってくれること間違いなし。

### 血圧を下げる

甘酒に含まれる「ペプチド(複数のアミノ酸が繋がっている状態のもの)」と呼ばれるは、血圧上昇を抑制する成分が含まれています。また、前述にもあるように、腸内改善にもひと役かってくれるので、血圧を緩やかにしてくれます。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の防止にもなるので、健康に不安がある人にもおすすめです。

## ~7がつのレシピ~



## きゅうりとベーコンのサラダ タルタルソースかけ

材料 (2人分)

キュウリ 2本 ベーコン 3枚  
オリーブオイル 少々 大葉 5枚  
A・おろしショウガ 大1片分 ・マヨネーズ 大さじ2  
・酢 大さじ1/2 ・塩 少々  
・粗びき黒コショウ 少々

### 作り方

- ① キュウリはめん棒などでたたいて食べやすい大きさにちぎる。
- ② ベーコンは2cm幅に切り、オリーブオイルを熱したフライパンでカリカリに焼き、1と混ぜて器に盛る。
- ③ 大葉は縦半分に切ってから横にせん切りし、Aと混ぜ合わせて2にかけていただく。



## プチ情報♪

### ジャガイモの皮で鏡の曇り止め

曇った鏡は使いづらいものですね。こういう時はジャガイモの皮を使えば曇り防止に。ジャガイモの皮の成分には、石けんと同じ界面活性剤の働きがあります。皮の内側で鏡を磨いてから、布で乾拭きをすれば、鏡の曇りが防止できて光が戻りますよ。



## 四国88箇所御朱印の旅

73番札所

## 我拝師山 求聞持院 出釈迦寺

がばいしざんぐもんじいんしゅつしゃかじ

所在地: 香川県善通寺市吉原町1091

電話番号: 0877-63-0073



## 不動産情報

### 賃貸アパート

場所: 香川県三豊市三野町  
間取: 3DK  
賃料: 42,000円  
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!  
・駐車場2台無料  
・エアコン2台付



eishin

(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  
35周年

エイシン

検索