



寒さの中に少し春の気配を感じる頃となりました。  
皆様、体調はお変わりありませんか。  
3月と言えば、「ひな祭り」を連想する方も多いのではないかと思います。



今回は、ひな祭りに飲む飲み物として知られる「甘酒」について  
少しお知らせしたいと思います。  
ここでは、アルコールを含まない米麴から作られる甘酒について説明します。

## 美髪・美肌

美容のビタミンとも呼ばれ、  
美肌作りに重要な「ビタミンB群」  
や、必須アミノ酸等、美容に良い  
成分が豊富に含まれています

## ダイエットを助ける

甘酒に含まれるリパーゼとブドウ糖が  
ダイエットの強い味方となります。  
リパーゼは脂肪を分解する働きがあり、  
ブドウ糖は消化を助けて血糖値を上げて  
満腹中枢を刺激、少量の甘酒で満腹感を  
得ることができます



## 腸内環境を整える

食物繊維とオリゴ糖が豊富に含まれ  
ており、腸内の善玉菌を増やして  
腸内環境を整えてくれます

## 集中力アップ

集中力を高めると言われる  
ブドウ糖が20%以上も含まれて  
います

裏面には、とても重要な・・・



## 点滴と同じ成分で疲労回復

甘酒にブドウ糖・アミノ酸・ビタミンB群などが豊富に含まれており主成分が点滴と同じオリゴ糖であり「飲む点滴」と言われています。  
甘酒に含まれる「麹菌」は栄養吸収を助ける働きがあり、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。



## 血圧の上昇を抑える効果

甘酒には、ペプチドという血管を収縮するホルモンの産生を防ぐ作用の成分が含まれており、血管のしなやかさが改善する働きがあると期待されています。



## 熱中症予防に最適

甘酒に含まれるナトリウム量は100mlあたり40~80mgであり水分と塩分のバランスが熱中症予防に適しています。



## 代謝を促進させる

血行と代謝を促進させる効果があります。麹菌に含まれるビオチンは肌荒れ、肌のくすみなどにも効果抜群です。

# 注意

・健康的な飲み物ですが、糖分も多く含むため  
(200ml程度で約160kcal) **飲みすぎに要注意**です

・空腹時に飲むと糖質の消化吸収で血糖値が上がりやすくなるため**食後に**飲むと血糖値の急上昇を抑えることができます。



看護師の岩部です。最近、月日が経つのが早いなあ、とよく思います。  
待ち遠しいイベントがあれば、それが始まるまで時間に注意が向くので時間が長く感じられるそうです。春になれば・・・もう少しの我慢ですかね？

来月の担当は、事業所の若手No1 渡辺ナースです。乞うご期待！



### リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30~17:30（休日：土日・年末年始12/30~1/3）

\*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 5名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 2名  
(2022年3月現在)