



甘酒で夏バテや疲れを予防



いよいよ夏本番の暑さとなってきましたが、

『夏バテや疲れ』はありませんか？

甘酒は冬に飲む印象がありますが、江戸時代には

夏バテや疲れた時に頻繁に飲まれていました。

また甘酒は、「飲む点滴」とも呼ばれることもあり、

栄養補給の飲み物として、知られていたそうです。



(:・ω・)



■甘酒はバランスが良い栄養ドリンク■

甘酒にはブドウ糖やビタミンB群、アミノ酸など、身体を動かすエネルギー源と疲労を回復する栄養素がバランス良く含まれています。

また麴を使った甘酒には、食物繊維とオリゴ糖も含まれているので、腸内の環境も整えます。

甘酒を直接お肌に塗ると保湿にも良いそうです。



そこでご紹介するのが、お味噌で有名な「マルコメ」お届けする、自然の素材が体にやさしい甘酒です♪



日本のあたたかさ、未来へ。

★マルコメ「米糀からつくった甘酒」★

自然な甘みがあり、アルコールがないため、どなたにもおすすめできる甘酒です。



甘酒

(1缶あたり125ml、150円)



ゆず入り

高知県
馬路村産
ゆず使用

《主な特徴》

1. **無加糖**でも感じる自然の甘み
2. **アルコール0%**だから、安心
3. **夏バテや疲れ**の栄養補給に



お問い合わせ先:老健 ゆめが丘
・電話番号: 045-800-1717

▶裏面には、甘酒を使った料理・おやつをご紹介

飲むだけでなく料理やおやつにも甘酒を

米糀からつくった甘酒は、自然な甘みがあり、糀を由来とした旨み（アミノ酸）を含んでいるため、そのまま飲むだけでなく、調味料として料理やおやつに使うことができます。



■甘酒を使った料理の一例

甘酒の玄米がゆ

:玄米を炊いて、甘酒と塩でおかゆに

切干大根の甘酒煮

:いつもの切干大根を、甘酒で味付け



■甘酒を使った夏場のおやつ

お好みの具材に甘酒をかけるだけで、冷製ぜんざいができあがります。

★甘酒を使った、冷やしぜんざい ★

和風の食材で、かんたん・おいしく♪



マルコメ「米糀からつくった甘酒」



甘酒



ゆず入り

高知県
馬路村産
ゆず使用

材料

- 米糀からつくった甘酒
- あずき(ゆでたもの)
- ゼリー(和風なもの)
- 煎餅(小さいもの)

作り方

- ①器に、あずきとゼリーを盛り付ける
- ②器の斜め横から、甘酒をかける
- ③最後に、煎餅を、上からのせる