



初詣に行くと神社などで**甘酒**を飲む機会がありますが、
原材料の違いによって**2種類**あることをご存じですか？

原材料は蒸した米に
麹菌を繁殖させた

米麹



米麹+米+水を60度前後で数時間
発酵させたもの

原材料は日本酒の
製造工程で出る

酒粕



砂糖の甘み

酒粕+水+砂糖を入れて煮込んだもの

発酵により、でんぷんが**ブドウ糖**に分解されて
自然な甘みが出る！

米麹の甘酒にはビタミンB群が含まれて
いるため、血行が良くなり、代謝がアップ
します。寒い冬におすすめです。

食物繊維やオリゴ糖も豊富に含まれるた
め、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ります。

おすすめは米麹の甘酒！

自然の甘み

<材料>

米麹 200g
米 1合(150g)



1杯200mlあたり
エネルギー 184kcal
タンパク質 4.2g
炭水化物 38.2g

<作り方>

- ①お米を炊飯器に入れて、お粥1合の位置まで
水を入れ、お粥モードで炊く。
- ②米麹はバラバラになるようにほぐしておく。
- ③炊けたお粥は、温度計を使って**55~60度**に
冷まし、②の米麹を入れてよく混ぜる。
- ④炊飯器の蓋は開け、濡れた布巾をかけて**保温**
で**6~8時間**置く。
- ⑤飲むときはお好みで水で薄めて温めて飲んで
ください。

- ・麹菌の酵素は**60度以上**で失活して
しまうため、温度管理が大切！
- ・時々、温度を測りかき混ぜてください。

アルコールと砂糖が含まれるので、アルコールが
苦手な方やダイエット中の方には不向きです。

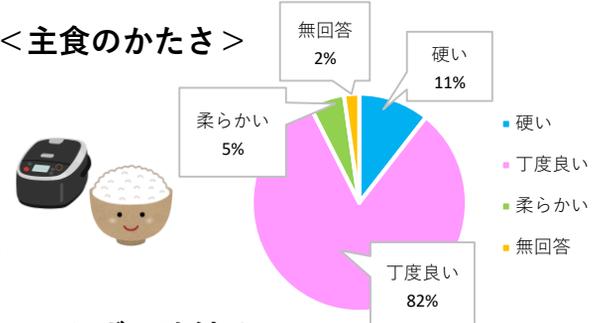
嗜好調査結果 (一部)

【調査月日】令和2年11月18日昼食時

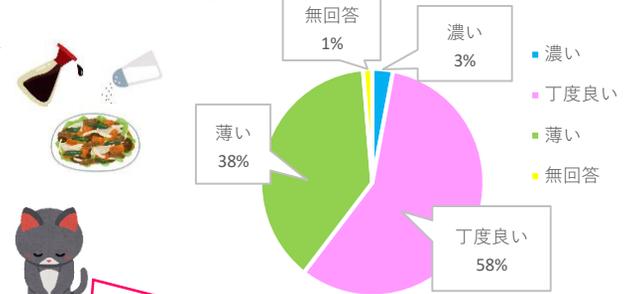
【対象】一般食・糖尿病食

【対象人数】353名(回答数301人/回答率85%)

<主食のかたさ>



<おかずの味付け>



患者さんのご意見を少しでも反映したく
嗜好調査を実施しました。
これからも患者さんにお食事を楽しんで
いただけるよう努めてまいります。
ご協力ありがとうございました。

この記事に関する
お問い合わせは
(内線)3202まで