

あき乃だより

第135号 2024年 1月 発行



新年あけましておめでとうございます。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

さて、お正月といえば、お参りに行った神社の境内でふるまわれる甘酒を思い出す方もいらっしゃるのではないのでしょうか。体があたたまるというイメージが強い酒粕ですが、健康、美容にもとてもよい優れた発酵性食品です。

今回はそんな酒粕の豆知識をご紹介します。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせをお願い致します。

【お知らせ】1月より、月曜日の担当医は全週七海となります。
奥山の休診：1/5（金）：午前午後とも七海の1診となります。
1/6（土）：岸本の1診となります。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別棟にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別棟の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

元々診察の予約の方も発熱時はお電話でのご連絡をお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。
予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

- ・シングリックスワクチン1回23,000円（税込）※2回接種
- ・水痘ワクチン1回7,700円（税込）

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



意外と知らない まめ知識



「酒粕のすすめ」

●酒粕に含まれる栄養成分とその効能

酒粕には、発酵によって出来たビタミンやアミノ酸がたっぷり含まれています。

* 酒粕に含まれる栄養成分(100g 当たり)

カロリー 227kcal タンパク質 14.9g 炭水化物 23.8g 食物繊維 5.2g
アルコール 8.2% ビタミン B1 0.03mg ビタミン B2 0.26mg ナイアシン 2mg
ビタミン B6 0.94mg 葉酸 170 μg パントテン酸 0.48mg

* 各成分の効能

ビタミン B1：疲労回復、糖質をエネルギーに変換する役目、免疫力アップ
ビタミン B2：美肌効果、脂質をエネルギーに変換する役目
パントテン酸：脂質やタンパク質の代謝を助ける、善玉コレステロール増加
ビタミン B6：美肌効果、動脈硬化予防、中性脂肪の低下

●酒粕の生理機能：レジスタントプロテイン

酒粕には、レジスタントプロテインという食物繊維様の生理機能を示すタンパク質が含まれています。レジスタントプロテインは消化されにくいのでそのまま小腸へ。そこでコレステロールなど食品の脂質や食べた油を捕まえ、消化吸収されることなく体の外まで運び出してくれるのです。そのため、LDL-コレステロール値が低下します。また、便に含まれる脂質が増えることで柔らかい、出やすい便となり、お通じが改善すると考えられます。

●実験によって検証された健康と美容効果

酒粕の持つ上記の効果は、市販の酒粕甘酒を用いた比較実験によって検証されています。ヤエガキ醗酵技研株式会社は、市販の酒粕 50g を含む甘酒 300ml を 12 名に、3 週間毎日飲み続けてもらう試験を実施したところ、下記のような結果が得られたとのことです。

・飲用前と比べて体重と体脂肪率には大きな変化が見られなかったが LDL-コレステロールの値が 12 名の被験者のうち 11 名で減少した。特にコレステロール値が高めの人ほど顕著に低下していた。逆に善玉コレステロールである HDL-コレステロールは有意に増加し 12 名の被験者のうち 7 名が増加していた。

・毎日の便通日誌をスコア化し解析したところ、排便回数スコアは被験者 12 名中、8 名のスコアが上昇し、排便間数の有意な増加が確認された。また、排便量のスコアも 12 名中、10 名で増加し、有意に排便量が増加することが示された。

・酒粕甘酒を摂取する前後で頬の同一部位について、皮膚水分量、皮膚油分量、皮膚キメ面積率（一定面積中の皮溝の割合）の測定をマイクロSCOPEにより評価した。皮膚水分量および皮膚油分量は、摂取前と比較して摂取後に相対値として増加する傾向であった。

以上のように、酒粕は、様々な栄養効果と生理機能が期待出来る、日本古来のすぐれた発酵食品といえます。是非、普段の食生活に取り入れてみてください。

【酒粕を使ったレシピコーナー】今回は酒粕を使ったレシピを 2 品紹介します

●酒粕ライスミルク

材料 1 人前：酒粕 35g、水 150ml、すりおろししょうが少々、
お好みでラカント s(大さじ 2/3)

作り方

- ① 水を鍋に入れて酒粕をいれて火にかける。
- ② 煮立ったら弱火にして木べらなどでかき混ぜると酒粕をなじんでトロトロになります。
- ③ さらに 5 分程度弱火のまま煮ます。この時火が強すぎると、なべ底にくっついてしまったり、酸味が出てしまうことがあるので注意して下さい。
- ④ 火からおろして、すりおろししょうがと、お好みでラカント s を加えてできあがりです。

●酒粕豆乳チャウダー

材料 2 人前：酒粕 100g、豆乳 300ml、鶏むね肉皮なし 160g、
味噌大さじ 1.5 杯、油適量、
玉ねぎ、きのこ、ニンジンなど冷蔵庫にある野菜を適量

作り方

- ① 鶏肉、野菜をすべて一口大に切る。
- ② お鍋に油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ 酒粕をちぎって入れる。火は少し弱火にして酒粕と具材を合わせて酒粕をとかしていく。酒粕がとけないときはお水を少しいれてとかすようにして下さい。
- ④ 弱火のままペースト状になるまで炒めます。この段階でアルコールは飛びます。
- ⑤ 豆乳を加え、具材に火がとおりとろみができるまでゆっくりと火にかけていく。
- ⑥ 仕上げに味噌を加えてできあがり。

※酒粕はアルコール分が 6~8%程度ふくんでおりますが 5 分以上加熱することでアルコール成分を飛ばすことができます。心配な方は少量からお試ください。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてしています。

・AgriKnowledge「健康と美容に貢献する「酒粕」の成分」
・ウエルネスキッチン「酒粕で作る【発酵ライスミルク】」