

FEATURE 今季の特集

なぜ夏バテ予防に「甘酒」



梅雨が明けると暑い夏がやってきます。夏バテ予防に「甘酒」はご存知の方も多いと思いますが、なぜ甘酒は夏バテ予防に効果的なのでしょうか？



甘酒に含まれる酵素には、お米に含まれるデンプンやタンパク質を分解する働きがあります。分解されることで体内に吸収しやすくなり、暑さで疲労した体のエネルギー源になります。

江戸時代には「甘酒売り」が夏の風物詩になるほど、甘酒は夏によく飲まれ、当時の栄養ドリンクの役割を果たしていたそうです。現在でも点滴と同じ成分が含まれていることから「飲む点滴」とも言われていますね。

そんな成績優秀の甘酒は、飲み物としてはもちろん、調味料として活用することができます。毎日の生活に上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

SUBARUYA

今季おすすめ商品

TANICAオリジナル酵素
甘酒酵素

ごはんと水に混ぜるだけで、簡単に手作り甘酒がお作り頂けます。甘酒酵素は米こうじに含まれる酵素から、8種類の酵素で厳選して作った甘酒作り専用酵素です。

10包入り:1,000円(税抜)

おすすめポイント



POINT.01

誰でも飲める甘酒

甘酒があまり得意でない方でも飲みやすい甘酒です。またノンアルコールなのでお子様でも安心して飲むことができます。



POINT.02

自家製・無添加

米こうじを用意する必要がなく、ご飯と水に甘酒酵素を混ぜるだけで、簡単に無添加の手作り甘酒がお作りいただけます。



POINT.03

アレンジ豊富

すっきりとした爽やかな味わいの甘酒酵素は、豆乳と混ぜたりスムージーにしても美味しくいただけます。

VOICE

お客様の声

東京都 Tさん 40代 女性

購入商品 ヨーグルティアS

コロナの影響で、家でいかにおいしいものを作るかを考えるようになりました。ヨーグルトや甘酒 etc. が作れるヨーグルティアの宣伝を見て、即購入させていただきました。「普通のヨーグルトよりも、おいしい！」と（店で売ってる）感じました。手軽に作れるところも気に入りました。甘酒も作りました。おいしく出来ました。どんどん活用したいと思います。大変な世の中ですが、スタッフの皆様、お元気でお過ごしください。

コロナの影響で、家でいかにおいしいものを作るかを考えるようになりました。ヨーグルトや甘酒 etc. が作れるヨーグルティアの宣伝を見て、即購入させていただきました。「（店で売っている）普通のヨーグルトよりも、おいしい！」と感じました。手軽に作れるところも気に入りました。甘酒も作りました。おいしく出来ました。どんどん活用したいと思います。大変な世の中ですが、スタッフの皆様、お元気でお過ごしください。

東京都 Nさん 40代 女性

購入商品 ヨーグルティアS

ヨーグルトは毎朝必ず食べていたので、ヨーグルティアのおかげで経済的にも助けられていますし、「買い物でヨーグルトを買い忘れて食べられない」ということがなくなって、本当に良かったです!! 作るのも簡単ですし、ヨーグルト以外のものにもチャレンジしたいと思います。

ヨーグルトは毎朝必ず食べていたので、ヨーグルティアのおかげで経済的にも助けられていますし、「買い物でヨーグルトを買い忘れて食べられない」ということがなくなって、本当に良かったです!! 作るのも簡単ですし、ヨーグルト以外のものにもチャレンジしたいと思います。

QUESTION 発酵食Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します!



ヨーグルトは1日に
どのくらい食べれば
いいのかしら？

ANSWER



ヨーグルトなどの乳製品には、体を作るために必要な栄養であるカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。例えば150gのヨーグルトには、1日に必要なカルシウムのおよそ1/3量が含まれています。さらに乳製品には、カルシウムの吸収をよくするたんぱく質が多く含まれているので、効率よく吸収するのに優れた食品です。



また、たんぱく質を多く含む食品として代表的なものは、肉、魚、卵、大豆製品ですが、脂質・無機質の栄養バランスを考え牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）も取り入れるのが理想的です。

そのためには牛乳や乳製品を1日およそ200g摂取するよう心がけましょう。



牛乳や乳製品を1日200gくらい
摂取するといいのね。ヨーグルトなら
毎日続けやすいわね!

液体のパンとも呼ばれる エジプト発祥!?!の「ビール」

夏はやっぱり「ビール」。実はビールも発酵食品だということをご存知でしょうか？作り方は大麦を発芽させた麦芽（デンプンを酵素で糖化させたもの）を、ビール酵母によりアルコール発酵させて作る製法が一般的です。ビールは発酵方法により「エール」や「ラガー」に分類されます。さらに原料や醸造法により細かく分類され「スタイル＝種類」は100種類以上！おなじみの「ピルスナー」や「スタウト」は数ある種類のひとつなんです。

夏においしいビールも実は発酵食。でも飲み過ぎには注意しましょう！



RECIPE ハルのおすすめレシピ タニカブログ 2014年 7月21日掲載

[アボカドきゅうりおつまみ]



ニンニク塩こうじ和えでお手軽・簡単♪

難易度：☆☆☆

調理時間：10分



■ 材料（4人分）

きゅうり	2本
アボカド	1個
塩こうじ	大さじ2
すりおろしニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
ブラックペッパー	お好みで

■ 作り方

- ①塩こうじとすりおろしニンニクを混ぜ、ニンニク塩こうじを作ります。
- ②きゅうりは麺棒などでたたいてから食べやすい大きさに切ります。
- ③アボカドはタネは取って皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- ④ボウルにきゅうり、アボカド、ニンニク塩こうじ、オリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤お好みでブラックペッパーをふりかけても美味しいですよ。



ギネスブックに登録された、世界一栄養価のないキュウリと、世界一栄養価の高いアボカドの「ギネス食材」を使った、ちょっとネタになる一品☆ 味もギネス級？かは、食べてからの楽しみ！



発酵食の魅力を発信

オフィシャル

タニカ電器ブログ

タニカ電器オフィシャルブログでは発酵食の魅力やレシピをご紹介します！発酵食に関する楽しい情報を発信しています。



PICK UP おすすめ情報

色々な組み合わせで新たな発見！ 発酵試作報告書

タニカ電器が行った、研究・開発の過程で試作した発酵食品の報告書です。様々な組み合わせで作ったヨーグルト・発酵食の情報を発信します。

※試作報告書は完成を保証するものではなく、試作時の環境下で作成した結果です。

発酵試作 報告書

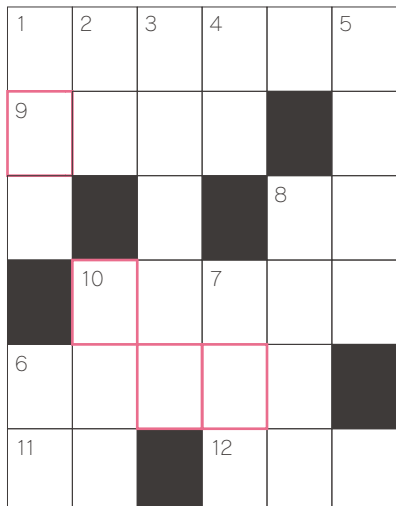


プレゼント

毎月10名限定

応募期間は終了いたしました。

プレゼント内容 甘酒酵素10包 & 米こうじ(200g)



● タテのかぎ

1. 物事の最も大切な部分。「肝心○○○」
2. リビングを日本語で言うと。
3. 子供に人気の習い事。水泳。
4. 冬は白くなります。
5. 動力で荷をつり上げ水平に運搬する機械。
6. ジューンブライド。花婿と花○○。
7. メキシコ料理で使われるソース。
8. 冷凍食材は○○してから使います。
10. 映画や小説などの一画面。「ラスト○○○」

● ヨコのかぎ

1. 夏のレジャーの定番。海に行ってきま〜す。
6. 牛乳を乳酸菌で発酵させた食品。
8. 車を英語で言うと。
9. 自分の年齢や能力を考えず、出すぎた言動をすること。
10. 適否・優劣・等級などを決める人。
11. ラーメン、パスタ、うどんなど。
12. 北はノース、南は。



ピンク枠の部分の言葉を組み合わせてキーワードを完成させてください。
ヒント：合図、信号。

発酵食新聞 VO.1 プレゼントチャンス! の答え:「ユキドケ」
多数ご応募いただきありがとうございました!

応募の流れ

プレゼントの応募方法は下記の流れに沿ってご応募ください。

STEP 01



上記の QR コードを
読み込みます。※

STEP 02



応募フォームに必要事
項をご記入ください。

STEP 03



正解者の中から抽選で
10名様にプレゼント!

※ subaruya.com/newspaper を検索して応募することも可能です。

はがきからの応募方法

はがきに下記①～③をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは10月20日(当日消印有効)です。当選者の発表は発送
をもって代えさせていただきます。

①郵便番号・住所・氏名・電話番号

②キーワードの答え

③発酵食新聞に関するご意見・ご感想

宛先〒507-0027

岐阜県多治見市上野町5丁目5番地

タニカ電器販売(株)「発酵食新聞プレゼント」係

※はがきにご記入いただいた個人情報は当選者への商品発送や紙面づく
りの参考のみ利用いたします。個人情報は適切に管理いたします。

タニカ電器公式オンラインストア

すばる屋

S U B A R U Y A

〒507-0027

岐阜県多治見市上野町5丁目5番地

● FAX : 0572-22-7999

● E-mail : info@subaruya.com

● <https://subaruya.com>

午前9時～午後5時(土日・祝日・年末年始・GW期間・お盆を除く)



0120-849-610

すばる屋

検索

