

FEATURE 今季の特集

紫外線ケアは食べ物から！
肌を守る食材って何だろう？

夏は海水浴やキャンプなど、アウトドアのレジャーが人気ですね。そんな時に気をつけたいのが「紫外線」。

紫外線は浴びすぎると、活性酸素やメラニン色素が過剰に発生して、シミやシワ、お肌の老化などの原因になります。もちろん日焼け止めクリームや帽子や日傘など基本の対策は欠かせませんが、体の内側からのケアも心がけたいもの。ここで美肌に効果的と言われる食材の一部をご紹介します。

1 ビタミンA・C・Eを含む食品

ビタミンAには皮膚のバリア機能を維持する作用があります。またビタミンCにはシミ・そばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑え、コラーゲンの合成を促進する効果があります。さらにビタミンEには血流をよくし、ハリのある美肌になることが期待されています。レモン、キウイ、グレープフルーツ、イチゴなどのフルーツや、パプリカ、ピーマン、人参、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜は、ビタミンを多く含み美肌に効果的な食材と言われています。



2 発酵食品

腸内環境や肌の調子を整えてくれる味噌や納豆、ヨーグルト、甘酒、ぬか漬けなどの発酵食品を積極的に摂取することも効果的と言われています。味噌や納豆に含まれる大豆イソフラボンには、シワや弾力の低下を予防、改善する効果があると言われています。また米こうじに含まれる成分は肌のセラミド合成を活性化し、乾燥や肌荒れから肌を守る効果があるようです。



紫外線が気になる時期は基本的な対策に加え、美肌に効果的な食品を積極的に取り入れて、明るく元気に過ごしましょう！

VOICE お客様の声

神奈川県 Mさん 40代 女性

（購入商品） ヨーグルティアS

ホームページ上の、「発酵食品試作報告書」が便利です。これとこれは固まるのかな？とか、使う量がわかってよいです。ヤクルトでもできるんですね！市販の豆乳ヨーグルトが、少し高くて種類も少なかったので、自分で作ってみたいくて購入しました。パックをそのまま入れて作る他メーカーのものと迷いましたが、できあがったあとの保存がしやすく色々なものが作れるのでタニカ製にしてよかったです。塩麹や甘酒も作ってみたいです。

埼玉県 Sさん 30代 女性

（購入商品） ヨーグルティアS

母と祖母が愛用しており、おすすめしてくれました。甘酒はスムージーに、塩こうじは料理にと、なくてはならないとのことを聞き、私も購入しました。まだ使い始めたばかりですが、とても便利で満足しています。これからもセットでついていたレシピをためてみるのが楽しみです！ありがとうございました。

COPPY RECIPE

お役立ち情報



この度タニカブログを全面リニューアルし、発酵食品を使ったレシピに特化した新サイトに生まれ変わりました。より使いやすく、見やすいデザインに一新！健やかな毎日のために「発酵食」で HAPPY に。

URL <https://tanicablog.com/>

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICA が解決します！



今年はオリンピックイヤー。私も健康のために運動を始めただけど、運動後の食事は何に気をつければいいのかしら？

ANSWER

運動終了後は、私たちの体に次のような影響があります。

①筋肉組織の損傷

筋肉の修復には、肉や魚、乳製品や大豆製品など、たんぱく質を含む食品を摂取しましょう。たんぱく質の摂取の目安は1日約50～60g。ヨーグルト150gで約5.4g、鶏むね肉100gで約19.5gのたんぱく質が含まれています。夕食時に摂取すると、筋肉たんぱく質の修復には有効と言われています。

②赤血球の破壊

激しい運動をすると毛細血管が摩擦し、赤血球が破壊され血液中の鉄が不足します。ひじきやほうれん草など鉄を含む食品に、鉄の吸収を促進するビタミンCやクエン酸などを多く含んだ柑橘類や、赤血球の合成に効果的なたんぱく質を含む食品と一緒に摂取すると効果的です。

③水分の損失

運動時の体温上昇は発汗によって調整されています。水分補給には0.2%程度の食塩と5%程度の糖分を加えると、どの越しもよく吸収も良くなります。甘酒にはグルコースという糖が含まれているので、吸収が早くエネルギー補給にも有効です。また汗により失われたミネラルの補給には、ヨーグルトやチーズなどカルシウムが含まれている食品もおすすめです。

スポーツをしている時や終了後に、甘酒などの発酵食品やたんぱく質を含むヨーグルトを上手に取り入れるといいのね！



奄美大島で伝わる“長寿の秘訣” 地元で愛され続ける乳酸菌飲料「ミキ」

長寿の島、奄美大島で伝統的に作られる乳酸菌飲料「ミキ」。その名の由来は、夏の祭事の際に用いられた神様に捧げる「御神酒」(おみき) から来ているとも言われ、夏祭りのお供え物として各家庭で作られていたそうです。原型は米やイモ類などを口に入れて噛み、それを吐き出して溜めたものを放置して造る口噛み酒でしたが、やがて生サツマイモが糖化剤として用いられるようになったそうです。作り方は、人肌に冷ましたおかゆにすりおろしたサツマイモを入れてゆっくり混ぜ、常温で発酵させます。夏場はひと晩、冬場は2、3日で発酵し泡が出てきます。できあがったミキは発酵が進むと酸味が増えるため、消費期限が短く地産地消となっていますが、現在は冷凍で通販も行なわれているそうです。ご興味のある方は一度試してみたいはいかがでしょうか。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

URL <https://subaruya.com/nakako-junmai/>

こだわり抜いた最高級米麴の味わい 「ナカコの純米吟醸甘酒セット」

酒米の王とも呼ばれる山田錦を米麴にもお米にも使用した手作り甘酒セット。山田錦米を6割まで削ることで、雑味がなくお米本来の甘みを感じる甘酒がお作りいただけます。「最高の甘酒を作る」ために開発されたこだわりの甘酒セット。ぜひご堪能ください。

価格：800円(税込)



ご購入はこちら

RECIPE 作り方

- ① 吟醸米を軽く洗い 300ml の水でご飯を炊きます。
- ② 内容器に①のご飯と 400ml の水を入れ混ぜます。
- ③ 粗熱が取れたら、純米吟醸麴を入れさらに混ぜ、蓋をします。
- ④ 発酵器に入れ、温度 60℃タイマー 6 時間にセットし、スタートボタンを押します。
- ⑤ 甘味が出ていれば出来上がりです。



POINT.01 最高級の日本酒に使われる「山田錦」を使用

山田錦は食用米と比べると、でんぷん質が多い品種です。麴菌に含まれる酵素はでんぷんをブドウ糖に分解するため、でんぷん質を多く含む「山田錦」を使った純米吟醸麴は、甘みが強いのが特徴です。

POINT.02 酒米を6割まで削ることで、雑味をカット

日本酒はどの程度酒米を削り、いかに雑味を取り除くかによって味わいが大きく変わります。純米吟醸と同じく、6割まで削った山田錦を使用することで、雑味がなく上品な甘さが引き立ちます。

小豆と米麴の自然な甘さに癒されます

調理時間：10分(発酵時間は含まず)

難易度：★☆☆



発酵あんこ



材料

ゆで小豆(砂糖不使用)	500g
米麴	200g
水	300ml ~ 400ml

作り方

- ①米麴は両手でこすり合わせるようにして、一粒ずつほぐします。
- ②内容器にゆで小豆と水と①の米麴を入れ、しっかり混ぜます。
- ③内容器のふたをはめ本体に入れ、温度60℃タイマー6時間にセットしスタートボタンを押します。
- ④甘味が出ていれば出来上がりです。
出来上がったら冷蔵庫で保存してください。



POINT

ゆで小豆が手に入らない場合は、乾燥小豆を煮たものでも構いません。水分量はお好みで調整してください。

ARRANGE アレンジレシピ

発酵あんことミルクの優しい味わい

発酵あんこのミルク寒天

調理時間：15分(冷やす時間は含まず)

難易度：★☆☆



URL https://tanicablog.com/recipe/20210614_milkkanten/

材料

18cmのパウンドケーキ型1本分

発酵あんこ	150g
砂糖	30g
牛乳	100ml
熱湯	200ml
粉寒天	2g

作り方

- ①ボウルに熱湯を入れ、粉寒天を加えて泡立て器で約1分間かき混ぜます。
- ②砂糖を加え、人肌に温めた牛乳を加えて混ぜます。
- ③発酵あんこを加えてよく混ぜます。
- ④型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めて完成です。



パサつきがちな鶏むね肉も、ヨーグルトの効果でしっとり柔らか♪
カレー粉で作る本格的なスパイスカレーです。

調理時間: **30分**
(肉を漬け込む時間は含まず)

難易度: ★★☆☆



発酵スパイスカレー



材料

4人分

鶏むね肉	・・・	300 g
☆ヨーグルト	・・・	100 g
☆カレー粉	・・・	大さじ 1
☆マヨネーズ	・・・	大さじ 1
バター	・・・	60 g
おろしニンニク	・・・	小さじ 1
おろし生姜	・・・	小さじ 1
カレー粉	・・・	大さじ 1
薄力粉	・・・	大さじ 1
ホールトマト缶	・・・	1 缶 (400 g)
生クリーム	・・・	100ml
甘酒	・・・	100 g
塩	・・・	小さじ 1

作り方

- ① 鶏むね肉を一口大に切り、下味調味料☆と一緒にボウルに入れて、30 分冷蔵庫で漬け込みます。
- ② フライパンにバターを入れ中火で溶かし、おろしニンニク、おろし生姜を加えて、香りが出るまで炒めます。
- ③ 弱火にし、カレー粉、薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ④ ホールトマトを加えて、中火で 3 分炒めます。
- ⑤ ①を加え中火でひと煮たちさせたら弱火にし、時々混ぜながら肉に火が通るまで煮込みます。
- ⑥ 生クリーム、甘酒、塩を加えてひと煮立ちさせたら火をとめます。器に盛り、ご飯またはナンと一緒に召し上がってください。

POINT

甘酒がない場合は、砂糖大さじ 1 と 1 / 2 で代用できます。カレー粉に含まれるターメリックには、肝機能を向上させ、コレステロール値の低下が期待できます。

おすすめコンテンツ

掲載レシピのほかにも、発酵食品を使った
レシピや実験を多数掲載中！

COPPY RECIPE

発酵 × HAPPY HaCCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





プレゼント
応募期間は終了いたしました。

毎月10名限定

タイプ正解者の中から
抽選でプレゼント

プレゼント内容

純米吟醸甘酒セット



タテのかぎ

- ①英語で療養目的の温泉の意味。(ホテルと一体化した施設もあります)
- ②オリンピックが始まります。
- ③異なる意見や意義のこと。
- ④お笑いのボケと〇〇〇〇。
- ⑤本土や本島から離れている島のこと。
- ⑥鍋や食器などを洗うブラシの一種。亀の子が有名。
- ⑦5月から7月にかけて曇りや雨の多い期間のこと。
- ⑧8～9月が旬の果物。幸水や二十世紀などありますね。
- ⑨袖なしの丈の短い胴着。英語ではベスト。

ヨコのかぎ

- ⑩高さ634mの東京のシンボリックな存在。
- ⑪少ない元手で大きな利益を得ることの例。海老で〇〇を釣る。
- ⑫春と秋にはさまれた季節。今年も暑くなりそう～。
- ⑬飛行機やヘリコプターの操縦士。
- ⑭旅行者が観光に訪れる地域のこと。
- ⑮日本の家屋特有の、畳を敷き詰めた部屋のこと。
- ⑯野球などスポーツにおける試合開始前のセレモニー。

1	2	3	4	5	
10					
	11				9
6					
12		7		8	
13					



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：夏が旬の野菜。体を冷やす作用があり、夏水分補給に効果的な夏野菜。

発酵食新聞 VO.5
プレゼントチャンス!

答え：「ショウワ」

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-1

お手持ちのスマートフォン、タブレットから、
左図 QRコードを読み込みます。※



STEP-2

応募フォームに必要事項をご入力し、お間違え
の無いようご確認のうえお申し込みください。



STEP-3

クイズ正解者の中から抽選で10名様に、すばる
屋のおすすめ商品をプレゼント!

すばる屋 発酵食新聞プレゼントチャンス

検索

※ 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2021年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 クイズの答え(キーワード)

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

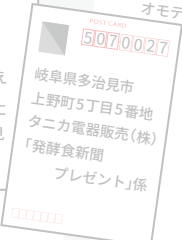
タニカ電器販売(株)「発酵食新聞プレゼント」係

ウラ

① 郵便番号
住所・氏名
電話番号

② クイズの答え
③ 発酵食新聞に
関するご意見
ご感想

オモテ



※ 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。

発酵食新聞
BACK
NUMBER

発酵食についての豆知識や
お役立ち情報、レシピなどを、
分かりやすくご紹介!

<https://subaruya.com/newspaper-archive/>



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

