

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旬くわい

～勢いよく芽が出る姿から、
縁起物として、お正月には
欠かせない食材のひとつです♪

期待される
効能

★むくみや高血圧の予防・改善

豊富なカリウムが、余分な塩分を尿と一緒に排出し、
血管の壁にかかる負担を減らしてくれます。

★貧血の予防

造血のビタミンと呼ばれる葉酸が豊富です。
ビタミンB12と協力して赤血球の合成に働きます。

★老化を防ぎ、血行を良くする

強い抗酸化作用があるビタミンEが、体内の老化を防止します。
血行が良くなるので、冷え症や肩こり・頭痛などの改善も期待できます。



ビタミンB12を多く含む
貝類、レバーなどと一緒に
摂ると良いですね♪

注意
食べ過ぎ

リンが多く含まれる
ので、カルシウムの
摂取が少ない場合、
骨量や
骨密度が
低下すると
言われます。

材料

- くわい … 4～5個
- だし汁 … 180cc
- みりん … 大2
- 薄口醤油 … 大1/2
- 塩 … 少々
- くちなしの実(お好みで)… 1個



<くわいの旨煮>

- ① くわいは洗って、形よく皮をおき水にさらす。
六角形(六方)に切ると縁起良いですね!
- ② 鍋に①と、みりん以外の調味料と、割った
くちなしの実を入れ火にかけ、煮立ったら
弱火で15分ほど煮る。
- ③ みりんを入れ艶が出たらできあがり♪

甘酒

～身体を芯から温めてくれる
日本の伝統的な甘味料

新しい年を迎え、初詣に出かけると、寺社で甘酒が振る舞われていることがあります。
これは、米農家が前年の収穫を感謝し、新年の豊作を願って甘酒を奉納していた事に由来するのだそうです。

★米麴で作る甘酒

米麴(蒸し米に麴菌を繁殖させる)を、
米と一緒に加熱・発酵させて作ります。
甘みは米のデンプンを麴菌によって
糖分に変えているだけです。

★酒粕で作る甘酒

酒粕(日本酒のもろみを压榨した後に
できる白い固形物)をお湯に溶かし、
砂糖を加えたものです。

栄養成分はほぼ同じ。違いは、材料とアルコール成分の有無です。
どちらも健康に良いことに間違いありません♪
目的に応じてお好きなほうの甘酒を飲むと良いでしょう!

✓ 米麴甘酒

肌荒れ対策…抗酸化・抗炎症作用に優れています。
疲労回復…甘み成分は摂取するとそのまま脳で
使われ素早い疲労回復が期待できます。

✓ 酒粕甘酒

睡眠改善…清酒酵母が良い睡眠を促します。
ダイエット効果…消化されにくいたんぱく質が
脂肪を吸着して排出します。

<<オススメの飲み方♪>>

甘酒+しょうが …皮付きのすりおろししょうがを加えると、血流を促して体を温めます。
さらに、血圧を上がりやすくする効果も期待できます。

甘酒+豆乳 …豆乳に含まれる大豆サポニンには抗酸化作用、
大豆イソフラボンには女性ホルモンに似た作用があります。

甘酒+きな粉 …きな粉には、その時の食事の血糖値の上昇を抑える働きだけでなく、
次の食事の血糖値の上昇まで抑える働きを持っています。

お正月、食生活は乱れがちになります。七草粥で弱った胃を休めましょう!!

1年の無病息災を願う、厄払いの意味があります。
また、不足しがちなビタミンやミネラルの補給となります。

