

暑

い夏につらいのは夏バテだ。そんな「暑くて食欲がない、元気がでない」ときにオススメなのが甘酒である。甘酒と聞くと冬の飲み物に感じるが、実は夏に滋養をつけるのにまさにピッタリ！ 俳句で甘酒が「夏」の季語のひとつに数えられるように、昔から夏の飲み物としても親しまれてきたのである。滋養の意味は「身体の栄養となるこ

そして、その麴に湯を加えて一夜置いてから飲む甘酒は、いわば麴成分の抽出液といってもよい飲み物なのだ。実際に甘酒を分析すると、エネルギーとなるブドウ糖の含有率が高く（デンブンが麴菌の糖化酵素の働きでブドウ糖になる）、20%を軽く超える。また、米のたんぱく質も麴菌の酵素の働きでスタミナ源である必須アミノ酸群となり、これがまこと

発酵食品は健康な体をつくる！

# 夏バテに。ピッタリ 滋養満点ドリンク

と、また、その食べ物」だが、発酵食品のひとつである甘酒はこれにきわめてかかっている。

炊いた米に「麴」と湯を加えて温めておくと、甘い飲み物になる。これが甘酒だ。米を蒸しそれに麴菌を繁殖させた麴は、発酵を司る麴菌の働きで、元の米に比べて多量の栄養成分が発酵過程中に生産され、驚くべきほど栄養成分が高まっている。

に豊富に含まれている。さらに特筆すべきはビタミン類だ。麴菌が繁殖するとき、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、パントテン酸、ビオチンなど生理作用に重要不可欠なビタミン類がつけられるため、甘酒にはたいへん多い。それらの成分が含まれる甘酒は必須アミノ酸強化飲料であり、いわば「総合栄養ドリンク剤」にあたる。江戸時代など現在のように栄養ドリ



東京農業大学 名誉教授 農学博士

小泉武夫



## 夏の甘酒

ンク剤のない昔は、暑さの激しいとき、この甘酒の一杯が消耗した身体にいかにも効果があったことか。おそらく劇的なほどだったに違いない。こうして「甘酒は夏バテに効く」と、夏に頻繁に飲まれるようになってい

り、甘酒売りが夏の風物詩となったのである。

今日、私たちが病院に入院すると栄養補給のために、たいがいはブドウ糖やビタミン類などが含まれた点滴(輸液)をされる。手の血管からブドウ糖やビタミン類が体内に送り込まれるわけだが、よく考えてみると、含まれている成分は甘酒そのものだ。私は、こうした発酵微生物や発酵食品の奇跡に触れるたびに、「たいしたものですなあ」と感嘆してしま

まう。冷やした甘酒に氷を浮かべて、レモン汁をひとたらし。午睡のあとに楽しむ甘酒もオツなものである。