

【甘酒の季節】

○はじめに

最近、日中は暖かいのに夜は寒く、季節の変わり目にあります。油断して半袖で寝ると寒さで夜、目を覚ますこともままあります。気温の変化に体がついていかず、風邪っぽくなったり、体に疲れを感じたりしている方も多いことと思います。

そこで近年話題になっていて、『**飲む点滴**』とも言われている**甘酒**について紹介してみたいと思います。

○発酵について

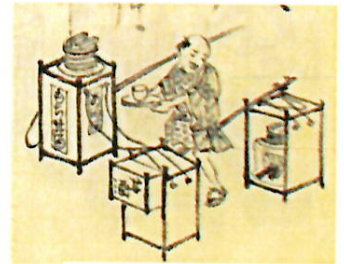
発酵といえば、サイレージを作る際、重要なポイントであり、皆様にとって大変身近なものだと思います。甘酒もお米を麹菌によって発酵させることで作りますね。そもそも発酵とは何か？辞書を引いてみると【一般に、酵母・細菌などの微生物が、有機化合物を分解してアルコール・有機酸・炭酸ガスなどを生じる過程。本態は酵素反応。酒・醤油・味噌、さらにビタミン・抗生物質などはこの作用を利用して製造する。狭義には、糖質が微生物によって酸素の関与なしに分解する現象を、また広義には、これと化学的に同じ反応過程である生体の代謝（解糖系など）、および微生物による物質生産を指す。】と載っていました。例えば、サイレージは乳酸発酵を利用しており、糖を乳酸と二酸化炭素に分解しています。サイレージの変敗の原因となる酪酸発酵は糖を酪酸・アセトン・ブタノールなどに分解します。この酪酸発酵を防ぐために、嫌気的狀態を保ち、乳酸発酵を促し、pHを4.2以下にすることで、酪酸菌の増殖を抑制しています。サイレージの科学も奥深く、興味深いです。また、先々月紹介させていただいたバイオ発電で使用されるメタンガスは、メタン発酵を利用しており、二酸化炭素・ギ酸・酢酸などから作られます。このように大変身近で生活に欠かせないものとなっている発酵ですが、その歴史は古く、紀元前数千年から利用されており、発酵の技術を獲得する以前から、ヒトは偶然に出会った発酵食品を利用していただされています。

乳酸発酵	糖→乳酸、CO ₂	乳酸菌
メタン発酵	CO ₂ 、酢酸など→メタン	メタン細菌
酪酸発酵	糖→酪酸、アセトンなど	クロストリジウム

○甘酒の歴史

日本では、江戸時代すでに甘酒の滋養性が知られていたと思われる食文化が既に存在していたようで、江戸時代後期（1853年）に発行された『守貞謾稿』という書物に『甘酒売り』について記載されているとされています。

さらに甘酒に関する記述は、奈良時代に作られた歴史書である『日本書紀』に酒造の神が、今日の甘酒を作ったとの話があります。他にも様々な歴史的書物に記載がある甘酒は、大変古くから好んで飲まれていたことがうかがえます。



甘酒売り（『守貞謾稿』より）

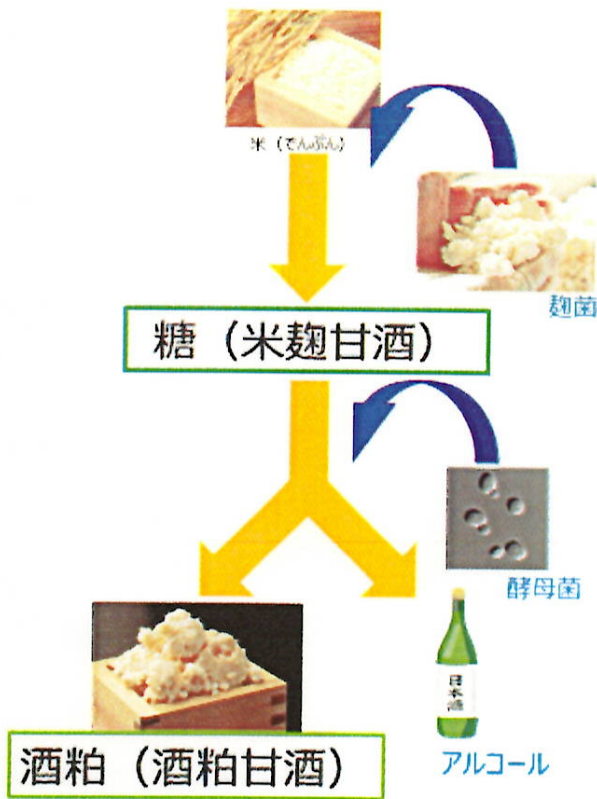
○甘酒の種類

甘酒といえば、アルコールが入っていることをイメージする方が多いと思います。米麹による甘酒と酒粕による甘酒がありますが、アルコールが含まれているのは後者のほうです。この違いについて、日本酒の製造工程を追って説明すると…

米のデンプン質を麹菌によりブドウ糖へ糖化させ、そのブドウ糖を酵母の発酵作用により、アルコールに変える。その時出る搾りかすが酒粕である。（図参照）



Total Herd Management Service



『米のデンプン質を麹菌によりブドウ糖へ糖化させ』できるものを利用するのが米麹甘酒。『ブドウ糖を酵母の発酵作用により、アルコールに変える。その時出る搾りかすが酒粕である。』この酒粕を利用するのが酒粕甘酒。以上のように大別されます。近年話題になっているのは、『米麹甘酒』であり、酒粕甘酒の香りや味が苦手な方でも飲みやすいかもしれません。

○甘酒の栄養

『飲む点滴』というワードですが、おそらく栄養豊富で、主要な成分が点滴と通じる点から呼ばれているのですが、どんな栄養が含まれているのかについて説明したいと思います。

含まれている栄養素としてはグルコース、アミノ酸、そしてビタミン類です。グルコースは脳の主なエネルギー源であり、頭を働かせるのに必要です。また、必須アミノ酸を含むすべてのアミノ酸は、睡眠の改善、肝機能の向上、美容効果、疲労の回復、免疫力の向

上が期待できます。さらに、甘酒に多く含まれるビタミンB群は、B1、B2、B3、B6、B9でそれぞれ働きは以下のようになります。

ビタミンB群	働き
B1 (チアミン)	疲労回復、食用増進
B2 (リボフラビン)	皮膚・髪保護、活性酸素除去
B3 (ナイアシン)	代謝補助、アルコール分解
B6 (ピリドキシン)	皮膚・髪保護、代謝補助
B9 (葉酸)	造血、代謝補助

このように栄養が豊富で、腸における吸収に優れているため、飲む点滴と呼ばれているようです。

○甘酒レビュー

今月からいろんな甘酒の飲み比べをしてみたいと思います。第一回目は、先日開催された別海町パイロットマラソンの参加賞でもらった『べつかいの甘酒ハニーミルク』です。別海産の生乳に地酒の酒粕と北海道産の蜂蜜・砂糖をブレンドしてあるそうです。商品名から蜂蜜の味が強いイメージを持ちましたが、実際にはさっぱりしていて、酒粕感が強くなく飲みやすかったです。



○おわりに

10月6日に開催された別海町パイロットマラソンに弊社より、5名が出場し、全員無事完走しました。応援いただいた方々、ありがとうございました。来年の Total Hard Athlete Club は、さらに活動の幅を広げていきます。



さらなるご声援
よろしくお願
いたします。

津曲歩径



Total Herd Management Service