



## 飲む点滴!

# 甘酒で美肌と美ボディを手に入れよう



甘酒が体に良い、美容に良いと聞いたことがありますか？  
 実は甘酒には体を温めて血行を良くしたり、美肌効果に繋がるビタミンが多く含まれていたり、なんとダイエットにも効果的なんです。  
 甘酒には酒粕から作られたものと、麴を発酵させて作ったものの2種類がありますが、麴を発酵させて作った甘酒は、砂糖を加えていないので低カロリー。  
 しかも100種類以上の酵素を持ち、栄養も満点です。そして、甘酒という名前なのになんとノンアルコール!

そんな素晴らしい発酵食品“甘酒”のさまざまな効果についてみていきましょう!

### 美白・美肌効果

甘酒はビタミンB群や天然吸収ビタミンなど、たくさんのビタミンを含んでいるので、保湿効果も高く、美肌・美髪のもとになります!

飲むだけでなく美容液の代わりに肌に塗ればハリや弾力が戻ってくるかも…

また、コウジ酸も豊富に含まれているのでシミや美白にも効果的です!

### ダイエット効果

甘酒はブドウ糖を含んでいます。  
 ブドウ糖は血糖値をあげる働きがあるので、食欲を抑えてくれます。また、甘酒に含まれているリパーゼという酵素が、脂肪燃焼に役立ちます!  
 栄養豊富な甘酒には便秘解消にも一役かってくれそうな食物繊維・オリゴ糖も含まれています。  
 腸の働きを良くして、ダイエット効果につながるかも!

### 免疫力アップ

なんと甘酒は江戸時代から夏バテ防止のために冷やして飲まれていました!  
 麴で発酵した甘酒は、腸にある善玉菌を増やしてくれる働きがあります。  
 ビタミンB群やブドウ糖・必須アミノ酸など栄養価の高い甘酒はまさに「飲む点滴」!  
 体力回復などにも効果的です!

## 正しく飲んでキレイになろう!

様々な効果が期待できる甘酒は、加熱せず、砂糖を加えない“生の甘酒”ですが、どんなに体にいいとはいえ、飲みすぎは良くありません!

たくさん飲みすぎるとブドウ糖の働きにより、血糖値が上がりすぎてしまいますので要注意です!  
 目安として、1日200cc程がよいでしょう。

## プラスワン★甘酒



甘酒が苦手という方へ!

甘酒にプラスワン、しょうがやバナナなどを入れて飲んでみるのもオススメです!

しょうがは甘酒特有のクセを消してくれますし、体をあたためてくれます。

バナナには甘酒と同じくオリゴ糖が含まれているので、便秘解消の効果アップに期待できます。

いろいろな物をプラスワンして、自分のオリジナル甘酒を作ってみるのも楽しいかもしれませんね!

# Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ



ウエストラインをすっきりさせたい!!  
 腹筋と腰の筋肉を刺激する。  
**「ヒンズースクワット」**

### Step.1

両手でウエストをつかむ。両足は肩幅より少し広く、つま先はやや外側に向けて立つ。



せすじは  
つねに  
まっすぐ!

### Step.2

太ももと床が平行になるまでしゃがんだ後、立ち上がる。



床と平行に

つま先外側←

1日3セットが目安  
(1セット10回)