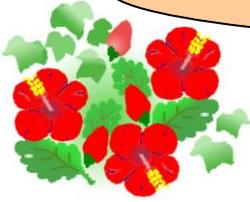




### 知っておきたい！塩麴パワー！



最近、テレビや雑誌で取り上げられている塩麴をご存知ですか？  
塩麴は美容・健康によいと注目を浴びている調味料です。  
塩麴の効果や調理方法をご紹介します。



#### ★疲労回復効果★

塩麴には、ビタミンB1・B2・B6などの栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンB6は、疲労回復効果が高いと言われています。

#### ★便秘解消★

塩麴には、乳酸菌が含まれており、腸内環境を整えてくれるため、便秘がよくなります。

#### ★胃にやさしい★

食べ物を消化するために分解酵素が必要になりますが、加齢と共に体内での生産量が減少し胃腸の働きが低下してきます。塩麴には、タンパク質、脂質、炭水化物を分解する効果があるため、調理に加えることで、非常に消化しやすく、胃腸に負担をかけない調理になります。

#### ★うま味成分UP★

塩麴で、食品を漬けることで、塩麴の持つ酵素が食品のたんぱく質に働きかけ、うま味成分であるグルタミン酸を作り出すと言われています。

### 塩麴の作り方

【材料】 麴（乾燥） 200g  
塩 60g  
水 300g

- ①器に麴を細かく手でほぐす。
- ②塩を加えて全体を混ぜ合わせ、さらに水を入れてなじむまでかき混ぜる。
- ③密閉容器に入れ、表面をならして緩めに蓋をする。
- ④1日1回かき混ぜ、常温のまま1週間～10日放置。
- ⑤軽くトロミが付いたら出来上がり。冷蔵庫で保存する。

### 野菜の塩麴漬け



【材料】 塩麴 大さじ1

きゅうり 1本  
 茄子 1本、キャベツ小さめ 1/4個  
 お好きな野菜でお試し下さい

- ①お好きな野菜を一口サイズに切る。
- ②袋に野菜と塩麴を入れもみ込み、一晩付けて置く。

塩麴は、焼く・蒸す・漬けるなど、様々な調理方法に適しており、食材を美味しく召し上がることが出来ます。  
夏野菜が美味しくなる季節になりました。お好きな野菜で麴漬けを作られてはいかがですか？

参考文献 NHK ゆうどきネットワーク 順天堂大学院 白澤卓二教授論

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。