

# 発酵食品

わたしたちの身近には発酵食品がたくさん。

醤油、味噌、納豆、ヨーグルトなど欠かせないものばかり。

腸内環境が整うことで  
**免疫力 up**

微生物が  
**うまみ・栄養成分**  
をつくり出す

**塩分・糖分**  
が多い



**食べ過ぎは逆効果。**

**一度にたくさんではなく、毎日少しずつ摂ろう！**

3種類の微生物から  
発酵食品がつくられている！

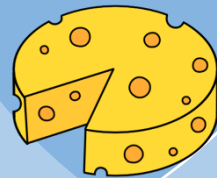
酵母



カビ



細菌



# 甘酒レシピ

米麴 100g

湯 120ml (60℃)

魔法瓶 (水筒でもOK)

- ① 魔法瓶にほぐした米麴と湯を加える。
- ② ふたをして8時間ほど置く。



ノンアルコールで、  
砂糖を加えず

お米がもつ自然の甘さ。

便秘改善<sup>や</sup>

コレステロール低下<sup>など</sup>

の効果があるかも!?

