

わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

酒粕パワーに びつくりポン!

最近、ヨーグルトやチーズ、味噌、納豆、塩麴など発酵食品が注目されていますが、酒粕もまた発酵食品の一つです。酒粕には、身体の免疫力を高めたり、腸内環境を整えたり、健康を維持するのにとても役立つ物質が含まれていることがわかってきました。今回は、酒粕の健康パワーを紹介します。

◎栄養成分がたっぷり

酒粕は豊富なたんぱく質を含んでいます。中でも特に注目されているのが、レジスタントプロテインというたんぱく質です。レジスタントプロテインは、胃酸でも分解されることなく小腸に達し、そこで、コレステロールなど食品の脂質や食べた油を捕え、消化吸収されることなく体の外まで運び出します。そのため、コレステロール値が低下し、さらに、便に含まれる脂質が増えることで柔らかい、出やすい便となり、お通じが改善します。

また、酒粕には、ビタミンB群も多く含まれ、糖質や脂質を分解してエネルギーに変換する働きをします。酒粕にはビタミンB2が米の26倍、ビタミンB6は47倍も含まれているのです。

◎がん抑制への期待

私たちの体の中には、ガン細胞と正常な細胞を見分けて、ガン細胞だけをやっつけるリンパ球があります。その代表がNK(ナチュラルキラー)細胞と言われています。酒粕の中には、こ

のNK細胞の働きを活性促進する物質があることが明らかになりました。また、清酒や酒粕の中には、ガンを予防する物質も発見されています。

◎認知症や健忘症の予防効果

大脳にある記憶保持・学習機能・神経伝達に関わっているのが、パソプレッシンというホルモンです。このパソプレッシンが、プロリルエンドペプチターゼという酵素によって分解され、減少すると、記憶や学習能力が低下します。酒粕には、この酵素の作用を抑える物質が含まれており、認知症や健忘症の予防効果が期待されています。

◎骨粗しょう症の予防効果

古くなった骨が血液中に溶け出すこ

とを骨吸収といい、新たな骨になる細胞を作ることを骨形成といいます。これを繰り返して丈夫な骨が生まれます。しかし、高齢になり、カタプシン1という物質が分泌され、骨のコラーゲンを破壊するようになると、骨形成よりも骨吸収の方が早くなり、骨粗しょう症となってしまうのです。

しかし、酒粕にはそのカタプシンの働きを抑制する物質が含まれているので、骨がスカスカになるのを予防する効果が期待されています。

その他に、高血圧の抑制、糖尿病予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、動脈硬化予防、アレルギー体質改善、肥満予防、美白効果など、酒粕には、さまざまな健康パワーがあるようです。しっかりと利用して、美容と健康に役立てましょう。

わいわい掲示板

◆祝島：「診療所の医師募集」のお知らせ

上関町立祝島診療所の医師を募集しています。
【募集人員】常勤または非常勤1名
【診療所所在地】山口県熊毛郡上関町大字祝島137番地
【雇用形態】委託契約による(管理者として委託)
【委託料】常勤(月～金 11:00～16:40)年間1500万円
非常勤(週2回 11:00～16:40)1日当たり8～10万円
【問合せ先】上関町役場 保健福祉課 健康増進係
電話番号：0820-65-5113

◆八島：「地域おこし協力隊員募集」のお知らせ

八島を元気にする「地域おこし協力隊員」を募集しています。
【募集人員】1名 【勤務地】上関町八島
【応募資格】20歳～39歳。都市在住者で、上関町に移住できる方
【勤務形態】上関町の嘱託職員として雇用【賃金】月額18万円
【勤務日】週5日(休日は不定期)
【雇用期間】平成28年4月1日(予定)～平成29年3月31日
【申込受付締切】平成28年2月25日(木)必着
【選考】1次選考(書類選考)および2次選考(面接)
【申込み・問合せ先】上関町役場 総合企画課 企画調整係
電話：0820-62-0316

※上記2つの募集の詳細は上関町役場HPでご確認ください。

1月31日に今年初めての釣りにハナグリへ行きました。イワシをエサにハマチ1匹。青ムシにホゴとアジが少し。小潮がダメのか不漁でした。(天気は大変良かった)

印刷のことなら………
さかもと印刷
田布施町寿(山銀南側)
TEL 0820-52-2522
FAX 0820-52-3522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を

自然菓子工房 欧舌
Ohshita
おおした
自然菓子工房 欧舌

〒742-1511
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538
メール okashi@oh-shita.com
ホームページ http://www.oh-shita.com/
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

はっぴーあいらんど 祝島
民宿くにひろ

祝島 1泊2食 7000円
素泊り 4000円

〒742-1401 上関町祝島
携帯電話 090-1332-4897
メール: minsyuku@iwaishima.jp
http://iwaishima.jp/minsyuku/

はっぴーあいらんど
祝島通信 Vol.1
(みずのわ出版)
定価1500円+税
好評販売中です!

明屋書店柳井店、明屋書店光店、ダルマ書店(柳井市)、えべす商店(祝島)、民宿くにひろ(祝島)等で販売中です!
◎電話注文は090-1332-4897へ