「酒かす」に秘められた
驚きの健康効果！

NHK〈ためしてガッテン〉
2010年11月24日放送
「日本伝統あの発酵食で驚きコレステ減効果！」より

再録

暮らしのとっておき情報

反響が大きかった番組や
見逃してしまった番組の
暮らしに役立つ情報を
誌面でもう一度振り返ります。

ためしてガッテン

11月24日放送
「日本伝統あの発酵食で
驚きコレステ減効果！」より

伝統の発酵食品「酒かす」に秘められた驚きの健康効果！

**あまり手にされることのなかった食材ですが……
じつは、栄養やうまみがたっぷり！
さらに、驚きの健康効果を発揮する
「酒かす」の魅力を徹底解明します。**

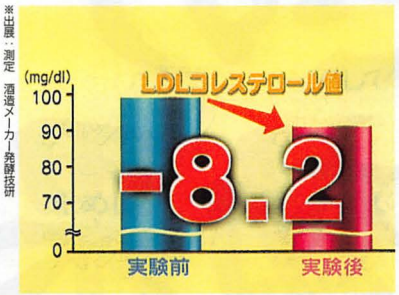
「酒かす」は、日本酒のもととなる「もろみ」を搾ったときに残る〝かす〟。でも、たんなる日本酒の副産物だと思ったら大間違いです。

酒かすは、いわゆる悪玉のLDLコレステロール値を下げてくれたり、お通じを改善してくれるパワーを秘めていることが判明。

さらに、ビタミンB群やアミノ酸など栄養やうまみの宝庫でもあったのです。

決して〝かす〟ではない、酒かすの魅力と、料理名人たちの技に学び、おいしくいただくための調理の方程式をご紹介いたします。

LDLコレステロールを大幅に下げる効果が！



酒かすを食べ続けること３週間。動脈硬化の引き金になるLDLコレステロールの値が、平均で8.2も低下していました。

番組が訪れたのは、日本一の酒どころとして知られる兵庫県のとある酒蔵。ここには最新の設備を備えた研究所が併設されています。ここでの研究により、酒かすに含まれる成分に、さまざまな健康効果があることが証明されました。

でも、実験で用いられたのは酒かすの成分を抽出した粉末。酒かすそのものを食べて、どれくらいの効果があるかは分かっていません。

そこで、〈ガッテン〉では、日頃酒かすを食べていないという男女12人に集まってもらって実験を行うことに。全員に1日あたり50グラムの酒かすを水で溶いて、甘酒状にしたものを飲んでもらいました。

こうして飲み続けること3週間。皆さんの健康状態をチェックしてみたところ、悪玉といわれるLDLコレステロールの値が12人中なんと11人で下がっていたことが判明。しかも、データをよく見ると高めの人ほど、しっかり下がっていたことが確認されました。

一般的に、LDLコレステロールの値が120ミリグラム／デシリットルを超えると保健指導を、さらに140を超えると診療を受けるようにアドバイスされます。参加者のうち、実験前142・5という高い値だった人は、実験終了時には正常値に近い124まで下がったほか、多くの人で大幅な下降を確認。平均すると8・2も値が下がっていたという、驚くべき結果が得られました。（注1）

健康パワーの源はレジスタントプロテイン

油が浮いている左のビーカーに対し、レジスタントプロテインを加えた右のビーカーではラー油をしっかりと捕らえています。

では、酒かすのどのような成分がこうした健康パワーをもた

ためしてガッテン
毎週水　総合　後8:00～8:43ほか
司会　立川志の輔
小野文惠アナウンサー
※番組ホームページ
http://www.nhk.or.jp/gatten/

NHKウイークリー『ステラ』（2011年2月11日号）より

（注1）３週間、毎日摂取したときのデータです。また、体質によって、まれにLDLコレステロール値が上がってしまったり、便秘や、逆に軟便になることもあります。このような場合は、摂取をおやめください。

イラスト／井竿真理子

らしてくれるのでしょうか？それは、原料であるお米に含まれている**「レジスタントプロテイン」**という物質です。日本語にすると、**消化されにくいたんぱく質**という意味があります。その最大の特長は、油をがっちりと捕まえることです。

番組が行った実験では、ラー油の入った2つのビーカーを用意。一方にはレジスタントプロテインを、もう一方には油を吸着すると言われている食物繊維の代表として、セルロースを入れました。それぞれ油と混ぜ合わせた後、水を注いでかき混ぜてみると、セルロースは油と分離しました。一方、レジスタントプロテインを入れたビーカーでは油をしっかりと捕まえている様子が確認できました。

酒かすを食べると、消化されにくいレジスタントプロテインはそのまま小腸へと達します。ここで、食品の脂質や食べた油をがっちりと捕まえて、そのまま消化吸収されることなく体の外へと運んでくれます。LDLコレステロールの値が低下したのは、そのためです。さらに、便に含まれる脂質が増えることによって軟らかい、出やすい便となってお通じが改善すると考えられます。

優れた健康効果は酒かすだからこそ

もちろん、レジスタントプロテインは酒かすの原料となる米にも含まれています。ではどうして、酒かすにこれほどの健康パワーがあるのでしょうか？

じつは、レジスタントプロテインがその実力を発揮できたのは、酒かすになったからです。

米から日本酒を造るとき、活躍するのがこうじと酵母です。これらは、米に含まれるでんぷんやたんぱく質を分解し、アルコールやうまみ成分のアミノ酸を作り出してくれます。しかし、消化されにくい特性を持つレジスタントプロテインは、他の成分が次々と分解されていっても、いつまでも酒かすの中に残りつづけます。つまり、レジスタントプロテインをむき出しにすることで油とくっつきやすくし、なおかつ凝縮したものが酒かすなのです。

さらに、酒かすには酵母もたっぷり含まれるのでビタミンB_2は米の26倍、B_6は47倍。また、うまみ成分であるアミノ酸は583倍にも激増しています。

酒かすをチーズ風に味付けして活用

しかし、いざ酒かすを食べるとなると、独特の発酵臭、アルコール臭から敬遠する人も多いものです。そこで、番組では千葉県にある酒蔵を訪問し、酒かす料理の名人から調理の方程式を聞き出しました。

その方程式は**「酒かす＋油＋塩＝チーズ」**。チーズにあって酒かすにないものを足すことで、まったく違う味わいにするという作戦です。街頭で、こうして作った酒かすクラッカーを試食してもらったところ、ほぼ全員が「チーズの味がする」と答えました。

じつは、酒かすとチーズは同じ発酵食品なので香り成分に共通の物が多くあります。そのため、ちょっとした工夫で酒かすをほかの発酵食品に変身させることができるのです。

ガッテンクッキング

「酒かすフルーツヨーグルト」(注2)

［材料］ 4人分

酒かす150グラム、リンゴジュース200ミリリットル、豆乳400ミリリットル、砂糖大さじ3、バナナ1本、レモン汁小さじ½

①ミキサーに材料を全て入れよく混ぜれば出来上がり。

※果物はお好みで。

※このレシピは酒かすのアルコールをとばしていません。未成年者やアルコールが苦手な方はご遠慮ください。

「酒かすホワイトソースパスタ」(注2)

［材料］ 2人分

オリーブオイル大さじ3、たまねぎ（薄いスライス）1個、米粉（または小麦粉）大さじ1と½、しいたけ（薄いスライス）2個、しめじ50グラム、豆乳400ミリリットル、酒かす50グラム、水200ミリリットル、塩小さじ2強、パスタ180グラム、万能ねぎ（小口切り）適量

①熱したフライパンにオリーブオイル、たまねぎ、しいたけ、しめじを入れてサッと炒める。

②弱火にして、米粉（または小麦粉）を入れて5分ほど炒める。

③豆乳と酒かすを入れて、なめらかになるまでよくかき混ぜる。

④水と塩を入れ、味を整える。

⑤少し固めにゆでたパスタを④に入れて軽く煮あわせる。

⑥皿に盛り、万能ねぎをちらして出来上がり。

（注2）このレシピでの酒かすは、「板かす」の使用を前提としています。

酒かす豆知識 Q&A

Q 酒かすにはどんな種類がありますか？

A 大きく分けると２種類あります。冬期、新酒の時期に出回るしぼりたての酒かすと、それを圧縮して空気を抜き、夏まで熟成させた踏み込み粕（踏み粕、練り粕）とよばれる酒かすです。しぼりたての酒かすには、板状にしぼられた「板粕」と大吟醸や吟醸酒をしぼったあとに出るやわらかくてしっとりした「吟醸粕」があります。

Q 上手な保存方法は？

A 酒かすは空気にさらしておくと、カビが生えたり、乾燥したりします。また、暖かい部屋に放置すると熟成が速く進み、色や味が変わったりします。そこで、ポリ袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫など10℃以下の冷暗所に保存します。たくさん手に入った時は、冷凍保存がおすすめです。小分けにしてラップに包み、さらにポリ袋などに入れて冷凍します。冷凍中でも少しずつ風味は落ちていくので、早めに使い切りましょう。

Q 酒かすの保存はどのくらい可能ですか?

A 賞味期限の目安は製造から３か月ですが、上手に保存すればもっと長くもちます。一般的に冷蔵庫でも１年ほど保存が可能です。しかし酒造メーカーにより水分量やアルコール度数が異なっていますので、購入された酒かすに表示されている賞味期限を守るようにしましょう。新鮮な風味を楽しむためにはなるべく早めに食べるのがおすすめです。

編集・発行／ＮＨＫサービスセンター

「合いの手に 水をさすのは 酔い上手」

日本酒の合間に水をさすのは、正しい飲み方です。
といっても水で割るということではありません。
日本酒の横においしい水を用意して、ときどき飲んでください。
深酔いを防ぐ上に、日本酒をよりおいしく味わえます。

「お料理に 日本酒たっぷり 身体にっこり」

下ごしらえから仕上げまで、毎日の料理にふんだんに使えるのが、日本酒です。
日本酒はいろいろな調味料と一体化して、素材本来の味を引き立てます。
たとえば煮魚の場合、日本酒を使えば少量の塩でもうま味がグンとアップ。
和食だけではなく中華や洋食などほかの料理にも
活用できるのがうれしいところです。

日本酒造組合中央会

http://www.japansake.or.jp/sake/