

ほろ酔いで健康になる、 キレイになる日本酒



夏向けの日本酒が揃いだし相変わらず美味しいお酒を頂いている若主人です。今回は「飲むとキレイになる日本酒」の第2弾。前にも書きましたが、もつと皆さんに知っていただきたい日本酒の効果を今回ご紹介いたします。

というのが、さる7月7日七夕の日に、当旅館で「女性限定・キレイになる日本酒の会」を開催しました。当日は地元鹿島市・矢野酒造の矢野元英君に日本酒について色々教えていただきました。その時間聞いた話の中には、改めて日本酒はスゴイと再認識させられる内容が多々あったのです。その日本酒に秘められた健康と美容のヒミツをいくつかお教えしましょう。

健康に欠かせないアミノ酸

健康のことを考えたらお酒は控えた方がいいと言われていますが、果たしてこれは本当なのでしょうか？実は、飲み過ぎなければ、酒を飲む人のほうが健康である場合が多いのです。あくまで、飲みすぎなければですが。

特に、健康が気になる方には、日本酒がオススメなんです。日本酒には僕たちの身体に必要なアミノ酸がすごく豊富に含まれています。アミノ酸は、身体の調子を整えるとともに、動脈硬化や心筋梗塞、肝硬変、がん、健忘症

など多くの生活習慣病を予防してくれるのです。すごいですね。

女性がキレイになる成分たっぷり

そして日本酒には、アミノ酸以外にもビタミンやアミンなどの栄養成分がなんと120種類以上も含まれているそうです。天然のサプリメント。と言えるぐらい栄養成分を含んだ日本酒を日々の健康管理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

さらに、日本酒に含まれているアミノ酸の中には、シミの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きをするものも含まれているため、女性に嬉しい効果が見込めそうです。また、日本酒を飲むことによって血液の循環が良くなるため、女性に多い冷え性や肩こりにも効果あります。

お酒が飲めない方にオススメなのが、ちよつと古くなつたお酒をお風呂に入れて酒風呂にして体を温める方法です。家庭用のお風呂でしたらコップ1〜2杯程度の日本酒をお風呂に入れて入れるだけで出来上がり！私、若主人の身体を張った実験では、風邪などにも相当効果あります！他にも酒かすパックなど楽しみ方は様々。

飲んでおいしいのはもちろん、健康と美容に大いに役立つ日本酒のパワー、いかがだったでしょうか。これを機に日本酒の世界へどっぷりはまってみるのはいかがでしょうか？