

すずらん “食” 通信

NO. 95
平成26年9月号

今回のテーマは 『お酢』 ～ ヴィネガーパワー～

お酢は保存していた酒が偶然変化してできたもので、人類が作りはじめた最初の調味料とされています。また、健康にもよいとされ、広くその働きが言われています。
お酢には、いったいどんな秘密が隠されているのでしょうか。



お酢のすごい効果

疲労回復効果

お酢に含まれる多くの有機酸が疲労の根元となる物質の分解を促進します。

食欲増進効果

梅干やお酢など酸味の強い食品は消化器官を刺激することにより、食欲を増す作用があります。

酒酔いを抑える

お酢には、アルコールの消化吸収速度を緩和させる効果があります。したがってお酒を飲む前、あるいは飲んでる途中にお酢を飲んでおくと酒酔いを遅らせ、また血中エタノール濃度のピーク値を下げる事ができます。

ただし、この効果は何もしない場合との比較であって、過信しないようご注意ください。

1回にアルコール量20ml～30ml量以上を飲めば悪酔いも二日酔いも避けられません。

(アルコール量20～30mlとは、

平均アルコール濃度5%のビールで約600ml[大ビン1本弱]くらいです。)

体重をコントロールする効果

美味しい食事は、ついつい食べ過ぎてしまいやすいですね。お酢には栄養分の必要以上の消化吸収を抑える作用があり、また体内に取り込んだ栄養分のエネルギーへの代謝を促進する作用があります。個人差や効果の大小があるので絶対的とは言えませんが「今日は、少しカロリーオーバーになったな」と思ったらオチヨコ一杯のお酢を飲むのも一案です。

血糖値の急激な上昇を緩和

お酢には、食事後の急激な血糖値の上昇を抑える効果があります。



黒酢はお酢のスーパーマン(?)

最近黒酢が、お酢の中でも特に健康に良いという事で脚光を浴びています。

それは、黒酢には血液のコンディションを改善し、コレステロール、中性脂肪、血糖値を下げる効果があり、それが結果として生活習慣病の予防につながると考えられるようになったからです。

その他の効果

お酢自体には、ビタミンやミネラルなどが、特に多く含まれているわけではありません。しかし、お酢は他の食品の栄養素の破壊を防いだり、体内での消化吸収率をあげるなどの働きがあります。例えば熱に弱いビタミンCを有効にとり入れるには、保存法や調理法が限られますが、お酢と一緒に使うと熱などによるビタミンCの破壊を防ぎます。その他にも、食品の味を整えたり、殺菌作用や、カルシウムの吸収を高めるなどの効果もあります。お酢を使った伝統的な調理法が数々あるのは、経験に基づいた古人の知恵といってもよいでしょう。

お酢の種類

お店に並んでいる商品は大別すると「料理を目的としたお酢」と「健康を目的としたお酢」があります。商品のラベルには「健康を目的とした」などと書いてありませんし、区別などありません。ただ、色々なお酢の用途を整理する場合には、その方がわかりやすいと思います。

| | | |
|------------|---------------------|------------------------------------|
| 料理を目的としたもの | 醸造酢、穀物酢 | 家庭で使われる最も一般的なお酢 |
| | 米酢、純米酢 | 一般のお酢に比べマイルドで、コクや旨味を感じるお酢 |
| | ワインピネガー | ワインすなわち葡萄から造ったお酢 |
| | 三杯酢 | お酢に醤油と砂糖（みりん）を加えたお酢 |
| | その他に土佐酢やポン酢、ポン酢醤油など | |
| 健康を目的としたもの | りんご酢、純りんご酢 | 果実の中でミネラルが豊富なリンゴから造ったお酢 |
| | 玄米酢 | 表皮や胚芽等にミネラルやビタミンが沢山含まれている玄米から造ったお酢 |
| | 黒酢 | 特殊な製法で造り、豊富なアミノ酸やミネラルを含んでいるお酢 |

料理を目的としたお酢を健康の為に飲んでも、健康を目的としたお酢を料理に使っても全く構いません。ただし、健康を目的としたお酢は、材料に特に栄養分の豊富なものを選び丹念に製造しますので、料理を目的としたお酢と比べて栄養価が高く、飲みやすいようにマイルドなお酢に仕上がっています。ですから、「健康の為に積極的にお酢を飲む」というのであれば健康を目的としたお酢をお勧めします。

お酢の摂り方

どれ位の量を摂れば良いのか？

薬ではないのでどれ位で良いという事はいえません。しかし、体質改善を目標とするならば、ある程度の量は必要ではないでしょうか。1回に20ml~30ml程度を最低でも1日1回（理想は朝昼晩3回）摂る事をお勧めします。尚これは目安ですので、体重やコンディションによって量は適宜調整して下さい。ちなみに、サラダや酢の物、酢豚等お酢を使った食事を取ればその日は充分か？という質問を受ける事が時々ありますが、残念ながら料理の味に使う量では体質改善する量には充分とはいえません。

どの位に薄めれば良いか？

自分が飲み易いと感じる程度に薄めて頂いて結構です。薄め過ぎて効果が失われるという事はありません。ただし、全く薄めずにストレートで飲んだり、極端に濃い状態で飲むような事はしないで下さい。通常お酢には5%前後の酸度がありますので、濃いままだと胃壁を傷めてしまいます。

飲み易くするには？

お酢は常温よりも良く冷えた水で割ると飲み易く感じます。冷たい方が酸味、香りともに和らぐからです。また、ジュースや牛乳、ヨーグルト等水以外のものでも割っても、お好みでハチミツやレモンを加えて味を整えて頂いても良いです。

効果が損なわれるような事はありませんので、色々試して自分の好みのスタイルを見つけて下さい。

おすすめ一品料理

豚のやわらか煮

(エネルギー 364kcal、塩分 2.1g)

お酢を使うことにより、お肉がやわらかくなり味もおいしくなります。

なすの中華風サラダ

(エネルギー 74kcal、塩分 2g)

コクのある純米酢を使った一品料理です。

| 材料 | 4人分 |
|---------|-------|
| 豚肉スペアリブ | 500g |
| しょうが | 適量 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 酢 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 水 | 500cc |

| 材料 | 4人分 | |
|-------|------|--------|
| 茄子 | 4本 | |
| 白葱 | 1/2本 | |
| 赤ピーマン | 1/2本 | |
| A | 醤油 | 大さじ3 |
| | 純米酢 | 大さじ1.5 |
| | ごま油 | 大さじ1.5 |
| | にんにく | 少々 |
| | 生姜 | 少々 |

作り方

しょうがは千切りにする。
水を沸騰させ、豚肉としょうがを入れて水量が半分以下になるまで弱火で煮込む。(アクをとる) 砂糖、しょうゆ、酢、みりんの順に入れ味付けをする。(味付けは好みにより調節)
弱火でじっくり煮込み、柔らかくなったらできあがり

作り方

茄子は縦に8等分に切って、水にさらし皿に並べてラップをかけ電子レンジで約2分ほど加熱し冷ます。
白葱は縦に切り込みを入れ、芯を取り5cm長さの細切りにし水にさらす。芯はみじん切りにする。
赤ピーマンは、細切りにして水にさらす。
にんにく、生姜はみじん切りにする。
Aの調味料を合わせ白葱の芯のみじん切り、にんにく、生姜を合わせて、かけだれをつくる。
器に の茄子を並べ、 のかけだれをかけて白葱の細切りと赤ピーマンを合わせて飾る。



わかめの酢の物

(エネルギー 38kcal、塩分 1.8g)

毎一品身体に良い酢の物を。

| 材料 | 4人分 |
|------|------|
| 生わかめ | 120g |
| 万能ねぎ | 少々 |
| 生姜 | 少々 |
| 土佐酢 | 60cc |

アップルヴィネガードリンク

(エネルギー 16kcal、塩分 0g)

すっきりしない朝やスポーツの後に。

| 材料 | 4人分 |
|------|------|
| リンゴ酢 | 大さじ1 |
| 蜂蜜 | 大さじ1 |
| お湯 | 適量 |

作り方

生姜を千切りにする。
わかめを食べやすい大きさに切り盛り付け、その上に の生姜のをせ、小口切りにした万能ねぎを振り掛ける。
土佐酢をかけて出来上がり。

作り方

リンゴ酢と蜂蜜を飲みやすい濃さになるよう、お湯に溶かす。そのまま、または氷を入れて冷やす。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
食通信はホームページにも掲載しております。こちらもお覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 清水、実広、紙谷、片岡、高畑、矢田貝