



酢の効果 ～秘められた酢のパワー！！～

✓ 酢とは

酢は、塩と並び人類最古の調味料といわれています。
酢は食酢ともいわれ、4～8%の酢酸を主成分とする酸味調味料です。



✓ 酢の種類

食酢	醸造酢	穀物酢と果実酢以外の醸造酢。例：粕酢・もろみ酢		
	穀物酢	穀物酢	さっぱりとした味わいが特徴。	
		米酢	コクと独特な甘味を持つまろやかな味わいで、麴の香りが特徴。例：米酢・黒酢・玄米酢	
	果実酢	1種または2種以上の果実が原料。果実の風味とやわらかい酸味がある。 例：りんご酢・ぶどう酢（ワインビネガー・バルサミコ酢）		

✓ 酢の効果

①減塩効果

酢を加えると塩分が少なくても、塩味を感じやすく、美味しく食べることができます。



②血糖値の急激な上昇を防ぐ

酢は食物が胃にとどまる時間を長くします。これにより食べ物が腸に移動するのがゆっくりになり急激に血糖値が上昇するのを防ぐことができます。また、酢に含まれるクエン酸は、体内で糖質をエネルギーに変える働きを持ち、血糖値を下げる働きがあります。

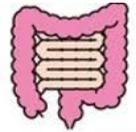
③カルシウムの吸収UP！

吸収されにくいといわれるカルシウムは、酢と一緒にとると吸収率が高まります。これは、酢に含まれる酢酸がカルシウムを骨に吸収しやすい形にするためです。



④整腸作用

酢には胃酸の分泌を促す作用があり、胃酸や酢の成分そのものが胃や腸を刺激し、ぜん動運動を活発にするとされています。さらに、酢には腸内の善玉菌を増やす働きがあるため、便秘の改善効果が期待できます。



⑤血液サラサラ効果

酢には、アミノ酸が含まれ、コレステロールが血管に溜まるのを防ぐ働きがあります。さらに余分な脂肪の蓄積を抑える働きを持つクエン酸も含まれています。

⑥食欲増進効果

酢のように酸味の強い食品は、唾液がたくさん分泌されるため、食欲中枢を刺激する作用があります。



⑦抗ストレス効果

酢はストレスなどから体を守るホルモンの分泌を高める働きがあります。また、ストレスで失われるビタミンCが破壊されるのを弱める働きがあります。



おすすめ一品料理

鶏肉と新じゃがの酢味炒め

エネルギー 379kcal
たんぱく質 19.7g
塩分 1.4g



材料	2人分
鶏もも肉	200g
小麦粉	大さじ1
新じゃが	160g
スナップえんどう	80g
A 酢	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 新じゃがはよく洗い、皮付きのまま一口大に切り、電子レンジ（600W）で6分加熱する。
- ③ スナップえんどうはすじを取り、熱湯でゆで斜め半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏肉を皮目から入れて焼く。両面焼き色がついたら、新じゃがを加える。
- ⑤ 全体的に火が通ったらAを加え、具材からめる。
- ⑥ 最後に③を加え、ひと混ぜしたら火を止める。

酢を使用し、しょうゆを減らすことで、減塩効果を発揮します。スナップえんどうをそら豆に変えても美味しくいただけます。

春キャベツのビネガースープ

エネルギー 128kcal
たんぱく質 11.5g
塩分 1.7g



材料	2人分
春キャベツ	80g
豚もも薄切り肉	50g
玉ねぎ	50g
オリーブ油	小さじ1
酢	大さじ1
卵	1個
A 水	400ml
中華スープの素	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

作り方

- ① 春キャベツは千切りにする。
- ② 豚もも薄切り肉は1cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ火にかけ、②を入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ Aを入れ、沸騰してきたら①と酢を加えて煮る。
- ⑤ とき卵を入れてひと煮たちさせ、黒こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に④を注ぎ、仕上げに乾燥パセリをかける。

色々な食材と合うスープなので、春キャベツ以外でも、たけのこやもやしなど、お好みの野菜を使って美味しくいただけます。

～すずらんイベント情報～

4月19日(土) すずらん薬局庚午店で健康教室を開催しました。

今回のテーマは「高血圧」で、6名の方にご参加いただきました。たくさんご質問をいただき、皆さんの関心の高さが伺えました。減塩のレシピを紹介し2品試食していただいたところ、「減塩でもおいしく食べられるのね」という声をいただきました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

● 男の料理教室 中華・上級編 参加者募集!



日時：H26年6月28日
対象者：おおむね60歳以上の男性
参加費：1200円
募集人数：6名
(応募者多数の場合は、抽選になる
こともございますので、ご了承ください
さい。)
申込み締め切り：6月14日(土)
(抽選になった場合、6月16日(月)
にお電話にてご連絡致します。)

初めての方大歓迎です。
お問い合わせは下記まで。

● 体操教室第3弾を開催します!

5月12日より、ふないる鍼灸整骨院と
すずらん薬局のコラボレーションの体
操教室第3弾がスタートします。
毎週月曜日10時30分～12時(全10
回)シリーズで開催します。
初心者の方・見学大歓迎です!
ぜひお気軽にお越しください。



コミュニティルーム『ふないる』は、
地域の皆様のサークル活動にもご利用
いただけます。
お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193



*** 今月の「木曜カフェ・リリーベル」***

笑知Be(わらしべ)会が始まりました!

《種をまく→収穫する→料理して食べる》をみんなで一緒に楽しむ会です。
今はトマトを育てています。
笑って知ってHappyになりませんか?
木曜カフェ・リリーベルの時間に行っ
ているので、途中参加もまだできます。



★スタッフ(中室)からの一言★

5月になりましたね♪新生活を始められた方も
多いと思います。過ごしやすい季節なので、気
持ち良いですね♪皆さんと色々なお話をするの
を楽しみにしています。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時ごろ
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～お薬手帳はなぜ必要なのか～



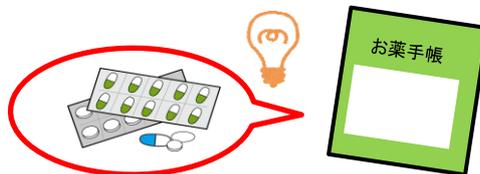
①飲み合わせを調べる

いろいろな病院で薬をもらっている場合、お薬手帳を薬局に提示すると飲み合わせを調べることができます。例えば、皮膚科でかゆみ止めをもらい、耳鼻科でアレルギーを抑える薬をもらうと、同じような薬が出ている場合があります。お薬手帳で今飲んでる薬がわかれば、余分な薬をもらうことを防ぐことができます。また、市販の薬を買う場合でも、病院の薬との飲みあわせを調べることができます。



②合わない薬を防ぐ

これまでに飲んで合わなかった薬の名前と、どんな症状だったかをお薬手帳に記載しておくことで、同じ薬が出るのを未然に防ぐことができます。



③飲んでいる薬を確認する

震災時でも、お薬手帳をもっていたことで、継続的に飲んでいる薬が分かるというケースもありました。

今年の4月に法改正があり、お薬手帳を提示することで保険の加算がつき、提示しない場合よりも10～20円ほどお薬代の負担がかかるようになりました。

今飲んでいる薬がひと目で分かるようにお薬手帳は病院ごとに分けずに1冊にまとめましょう。もしも沢山あるようであれば、1冊にまとめますのでお気軽にお申し付けください。お医者さんに今飲んでいる薬や合わなかった薬を伝えるためにも、病院に行くときはお薬手帳を持って行きましょう。

★次回のテーマは、口内炎を予定しております。

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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索