

食育白

Nutrition education volume.



夏を乗り切るお酢パワー！

猛暑に節電、今年の夏は例年に増して過酷です。そんな頑張るあなたにオススメするのが「お酢」。お酢の活用方法を知って今年の夏を乗り切りましょう！

お酢は、お米などの穀物から作られた「穀物酢」と、ブドウなどの果実から作られた「果実酢」の2つに分けられます。原材料の穀物や果実を発酵させたものがお酒ですが、それをさらに醸造するとお酢になります。つまり、お米から日本酒ができて「米酢」になり、ブドウからワインができ

て「ワインピネガー」になるのです。ちなみに、「黒酢」は玄米を原料としたもので、中国の香酢（こうず）といわれる黒い酢は、もち米ともみ殻が原料です。

お酢は人間が作った最古の調味料で、その起源は紀元前5,000年と言われています。日本へお酢が伝来したのは4世紀頃。

以来、多種多様な穀物酢や果実酢が醸造され、一般的な調味料として和え物などのお料理に積極的に取り入れられてきました。

暑い季節を乗り切るための様々なパワーが秘められているお酢。夏こそ積極的に活用しましょう！

■酸味が脳を刺激して食欲増進！

梅干を食べると口の中に唾液が出てきますが、これは酸味が味覚・嗅覚から、食欲をコントロールしている脳の摂食中枢を刺激しているために起こります。

唾液が増えることで食欲が増進し、消化吸収も活発になるという効果が期待できます。

■塩分摂取を控えて血圧を下げる

お酢の酸味をきかせれば、塩分を抑えていても味が引き締まるため、減塩効果が期待できます。また、お酢は体内に摂取されると排出されるアデノシンという代謝物質は、血管の壁に作用して血管を拡張し、結果として血圧が下がる効果が期待できます。

■食品をやわらかくするお酢のズゴ技

お酢にはたんぱく質を柔らかくする効果があります。硬いお肉を香味野菜と合わせた酢に漬けておくと、加熱したときにやわらかく仕上がります。カルシウムを溶かす働きもあるので魚の南蛮漬けなどは骨ごと食べられ、カルシウムを効率よく摂取することができます。

■疲労回復を手助けする味方！

疲れを感じる要因の一つに、エネルギー源であるグリコーゲンの不足が挙げられます。グリコーゲンが不足すると身体は糖分によって補充しようとし、糖分はお酢と一緒に摂取することでグリコーゲンの再補充が促進され、疲労回復が早まるといわれています。

■夏場に重宝！殺菌・保存効果

お酢には抗菌効果があることから「自然の抗菌剤」ともいわれ、まな板をはじめとするキッチンまわりの洗浄に利用されています。お寿司や魚の酢漬・ピクルス・マヨネーズの保存性が高いのは、お酢によって腐敗の原因菌が増殖できなかつたり、死滅してしまうからです。

■食品の色を良くする！

ゴボウやレンコンなどは、皮をむいておくと酵素の働きで黒ずんできますが、酢水につけたり、酢でゆでると、酵素の働きが抑えられて白く仕上がります。また、赤カブや紫キャベツなどに含まれるアントシアニンという色素は、酢の酸性でさらに鮮やかな色に仕上がります。