

KENKO TIP

2015年4月11日



<http://www.marukan.com/health/world/world.html> 参考

万能健康食品”お酢”を毎日取ろう！

MD.ネット 佐野秀典

人の味覚は「甘、塩、辛、苦、酸」の5種類あります。この味を持った食材の中で、最も健康効果が高い食材は「苦」次が「酸」です。毎日甘いもの、しょっぱいもの、辛い食べ物はとっていますが、酸っぱいもの、苦いものはとっていませんね。良薬口に苦しというように、「苦味」を感じる食材にはたくさんの体をよくする成分があります。しかし美味しさに欠けるため習慣的に摂取するのは厳しいですね。その点「酸」はとりやすい味。その酸の味覚の代表

が「お酢」です。下の図にあるように、主に穀物、果実から酢が作られるため、世界各国で様々な酢が誕生し、みなさんのどの地域でも「酢」が食事に使われているはずで

す。酢の誕生は古くBC5000年頃。日本には弥生時代に中国から持ち込まれ広まりました。かのクレオパトラも健康のために毎日摂取していたという酢の3大健康効果は、

1. 疲労回復
2. 血糖値の上昇抑制
3. コレステロール合成抑制

とくに、2について、酢は薬ではないので、とることで血糖値やコレステロールの値が下がるということではありません。しかし、**値が上昇することを抑制する効果**があることは様々な研究から明らかになっています。わかりやすくいえば、ドロドロ血液からサラサラ血液に変えてくれる効果があるということです。**血液がサラサラしていることはすべての病気の予防につながります。**動脈硬化/高血圧抑制にも有効にアプローチします。アミノ酸も豊富で天然のサプリメントとして、積極的に毎日とりたいものです。直接飲むのは厳しいので、1日スプーン2杯30ml程度を料理にとるよう

に。お肉、野菜などの料理と一緒に。また酢が難しかったら「酸っぱい」ものも今まで以上に生活に取り入れてみることをお勧めします。「酢活」を習慣に！

酢の種類	主な原料	メモ	
穀物酢	米酢	米	
	米麹酢	玄米など精米度の低い米	中国黒酢(香醋)は、もち米ともみ椒が原料。
	麹酢	麹	にぎり寿司専用の酢。別名「赤酢」。
	麦芽酢	麦芽、大麦、小麦、とうもろこし	
	その他の穀物酢		ほとと酢、そば酢、小麦胚芽酢など多種多様。
果実酢	りんご酢	りんご果汁	別名「アップルビネガー」。
	ぶどう酢	ぶどう果汁、ワイン	別名「ワインビネガー」。皮膚のβヒルサニコ酢は長期熟成させる。
	その他の果実酢		いちじく酢、ざくろ酢、ブルーベリー酢など。
	その他の醸造酢	デンブ酢、養蚕酢など	穀物酢、果実酢ではない醸造酢