

栄養ニュース

第44号

栄養管理科



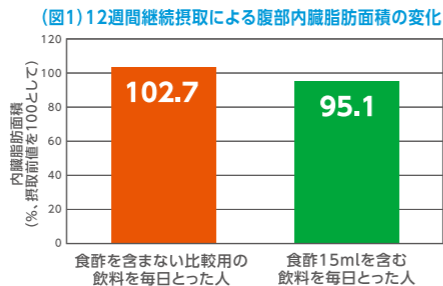
毎日暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑い時期には、さっぱりとしたものが食べたくなりますね。さっぱりとした食事には「お酢」が使われていることが多いですが、私たちが何気なく口にしているお酢には体にとって嬉しい健康効果があることをご存知ですか？今回は気になるお酢の健康効果や、種類別のおすすめの摂取方法などについてお伝えしていきます。

お酢の健康効果

①内臓脂肪の減少を助ける

お酢には肥満気味の方の内臓脂肪の減少を助ける効果があるという論文が報告されています。※1(図1)

同時に体重、BMI、腹囲を下げる効果があることも報告されています。

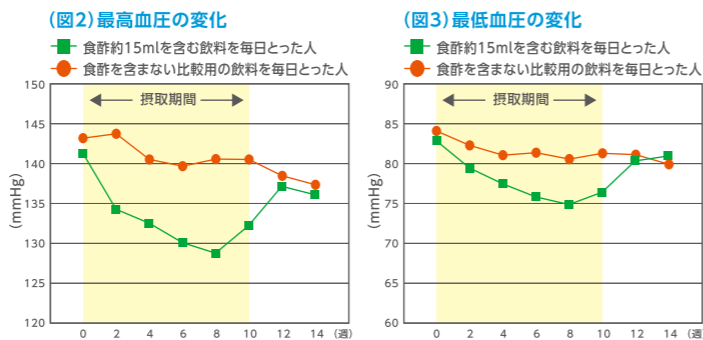


【試験概要】肥満気味(BMI:25-30kg/m²)で平均血中中性脂肪が155.5mg/dl(正常値は150mg/dl未満)の男女に食酢約15ml(酢酸750mg)を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料(食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料)を1日1本(500ml)、朝晩2回に分けて12週間毎日続けて摂取してもらったところ、食酢を含む飲料を摂った多くの方で内臓脂肪、体重、腹囲、BMI、血中中性脂肪が減少しました。12週間摂取後の平均減少率は、内臓脂肪:4.9%、体重:1.6%、腹囲:1.5%、BMI:1.5%、血中中性脂肪:18.2%でした。

②高めの血圧を下げる

お酢には高めの血圧を下げる効果があるという論文が報告されています。※2(図2・図3)

血圧が高めな人は減塩も大切です。お酢には料理全体の味を上手に引き立たせる効果もあります。塩分を減らしたメニューでも味がぼやけたりせずにおいしく頂けます。



【試験概要】血圧が高め(最高血圧:130-159mmHg、最低血圧:85-99mmHg)の男女に食酢約15ml(酢酸750mg)を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料(食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料)を1日1本(100ml)、10週間毎朝続けて摂取してもらったところ、食酢を含む飲料を摂った多くの方で血圧は低下しました。10週間摂取後の平均低下率は、最高血圧で6.5%、最低血圧で8.0%でした。

③食後の血糖値の上昇を緩やかにする

血糖値を気にされている方も多いのではないのでしょうか。糖そのものは生きていくための大切なエネルギー源ですが、急激な血糖値上昇が繰り返されると糖尿病につながる恐れがあります。お酢には食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があるという論文が報告されています。

①～③いずれも、お酢「大さじ1杯(15ml)を目安に」毎日継続して摂ることで効果が期待できます。



※1[Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects] (Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 73(8):1837-1843 2009)より作成(対象者104名のデータにて)
 ※2[食酢配合飲料の正常高値血圧者および軽症高血圧者に対する降圧効果](健康・栄養食品研究 6(1):51-68 2003)より作成(対象者64名のデータにて)
 ※1～2:ミツカンホームページより引用

お酢の摂り方

お酢の効果を得るためには、毎日継続的に摂ることをおすすめします。お酢を摂る時間帯は朝昼晩いつでも構いません。お酢の摂り方は、毎日のおかずを作る時に入れてみたり、食べる前に少しお酢をかけてみたり、また市販の「飲むお酢」を活用するのも手軽に続けられるいい方法です。



種類別のお酢の使い方

お酢は原料によって味も香りも違います。それぞれの特徴をよく知って、ふさわしい使い方をすれば、より一層個性を発揮していつもの料理をもっとおいしくしてくれます。新しい味わいとの出会いもあるかもしれません。

種類	特徴	使い分けのポイント
穀物酢	スッキリした酸味	豚肉や鶏肉を煮ると、さっぱりと仕上がります。
米酢	まろやかな酸味	お米のまろやかな風味により、料理がおいしく仕上がります。
果実酢	フルーティな酸味	手作りドリンクやドレッシングにぴったりです。
黒酢	コクのある酸味	毎日の健康ドリンクにおすすめです。



お酢を摂る際の注意点

- 食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを考えて食べましょう。
- 空腹時にはお酢の摂取は控えましょう。空腹時の摂取は刺激を強く感じる場合があります。
- 醸造酢を飲むときにはそのまま飲むのではなく、5～10倍を目安に薄めて飲みましょう。
- ドリンクとしてお酢を飲んだ後は、口をしっかりとすすぐようにしましょう。お酢が歯についたままだとお酢の酸によって歯のエナメル質が溶けてしまい、知覚過敏になる可能性があります。



★お酢を使ったメニュー★

豚ロース肉の中華風さっぱり煮



＜材料＞(1人分)
 豚ロース肉(薄切り).....100g
 にんにく(みじん切り).....小さじ1/2
 長ねぎ(みじん切り).....小さじ1/2
 しょうが(みじん切り).....小さじ1/4
 豆板醤.....小さじ1/4弱
 穀物酢.....大さじ1
 小松菜.....50g
 水溶き片栗粉.....適量
 サラダ油.....少々
 塩.....少々

【調味料】
 水.....150ml
 醤油.....大さじ1/2
 砂糖.....大さじ1/2
 オイスターソース.....小さじ1/4

- ＜作り方＞
- ① フライパンにサラダ油を熱し、4cmの長さに切った小松菜を入れる。軽く塩をして炒め、皿に盛る。
 - ② フライパンにサラダ油、にんにく、長ねぎ、しょうが、豆板醤を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
 - ③ 中火にして豚肉を炒め、穀物酢を加える。
 - ④ 1/3～1/4に煮詰めたら、【調味料】を加え、沸騰してから5分煮る。
 - ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の上に盛り付ける。

まだまだ暑い季節、夏バテで食欲が落ちるとなることもあるかと思いますが、お酢の適度な酸味は食欲増進に役立ってくれます。生活や食事の中にお酢を取り入れて、今年の夏を乗り切っていきましょう!

