



# お酢で酢っきりライフ!

「お酢は体に良い」と言われ、昔から調味料の一つとして私たちの身近で使われてきました。最近では調味料としてだけでなく飲むお酢として黒酢や果実酢など、色々な種類のものが発売されています。そんな、お酢の効果についてご紹介します。

## ☆お酢の分類☆

## 《代表的な酢》

### 醸造酢

穀類、果実、アルコール、砂糖類を酢酸発酵させた液体調味料を指す。

### 穀物酢

原材料に1種または2種以上の穀物を使用した醸造酢で、穀物使用総量が醸造酢 10につき 40g 以上のもの。

### 果実酢

原材料に1種または2種以上の果実を使用した醸造酢で、その使用総量が醸造酢 10につき果実の搾汁として 300g 以上あるもの。

### 黒酢

### 米酢

### りんご酢

### ぶどう酢



## ☆お酢の効果☆



### 疲労回復効果

酢に含まれるクエン酸が疲労物質を分解し、エネルギーに変えます。ビタミンB群も一緒に摂るとさらに効果的です。



### 減塩・降圧効果

調味に酢を加える事で塩分を控えられ、酢に含まれる酢酸が血管を拡張して血流を良くします。



### カルシウムの吸収を助ける

お酢には食材のカルシウムを溶出させ、吸収を促進する作用があります。



### 除菌・防腐効果

食中毒菌の増殖を抑えたり、カビの分解をしたりして食品の保存性を高めます。



また、台所回りの掃除にも活躍します。水道水に含まれるカルシウムによってできる水垢を分解したり、お酢+重曹で排水溝のイヤな臭いも除去したりします。カビの予防にも!!

## ☆お酢を使ったレシピ☆

### 豆乳サワードリンク

お好みの果実酢…大さじ 1.5 杯  
はちみつ…小さじ 1 杯  
豆乳…100 cc



### 鶏肉のさっぱり焼き

鶏肉…90g 生姜…3g  
酒…2g 片栗粉…3g  
(つけ汁)  
酢…25g 砂糖…10g  
醤油…4g だし…30 cc

①鶏肉に生姜、酒をもみ込み、片栗粉を付けて油を敷いたフライパンで焼く。  
②つけ汁を作り、焼いた鶏肉を入れて漬け込む。

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。2011年9月 水の都記念病院臨床栄養部

参考文献:昭文社 果実酢のあるおいしい食卓