



酢

～お酢と健康～

私たちの食生活にとって身近な「酢」は、塩と並ぶ最古の調味料といわれています。健康志向が高い現在は飲用酢が人気となり、各メーカーからさまざまなドリンク酢が登場しています。今回は、酢の魅力と健康効果についてご紹介します。

★ 酢の期待すべき健康効果

お酢には数々の健康効果が報告されています。ただ、食品であるため人での臨床試験が行われているわけではありません。酢を扱う各食品メーカーを中心にさまざまな研究が進められています。その中から興味深い健康効果についてまとめてみました。

* 肥満気味の方の内臓脂肪を減少させる

体内で余ったエネルギーを脂肪に変えるのを防ぐ、脂肪の燃焼を促進する

* 食後の血糖値上昇を緩やかにする

* 高血圧を下げる

など、生活習慣病改善に期待されていることがうかがえます。一方で、酸味の強い食事は胃酸の促進を促すため、胃腸の調子が思わしくない場合は適しません。体調に合わせてうまく取り入れるようにしましょう。

★ 酢を料理に活用しよう

〈調理に役立つ、酢の効果〉

- 細菌の増殖を防ぐ防腐効果
- 保存性を高める／しめ鯖、ピクルスなど
- 煮物の肉・魚や魚の骨を柔らかくする（カルシウムを溶かす作用）／いわしの煮物
- たんぱく質の凝固を早める／ポーチドエッグなど
- 素材の色を引き出す／ごぼうやれんこんのアク抜き

〈味覚効果〉

- さっぱりとした味いに
- 加熱することで酸味がやわらぎコクがでる
- 塩味を引き立たせるため減塩効果に

★ お酢ドリンクを楽しむ

アルコールを飲めない時は、ノンアルコールドリンクやアルコールに代わるドリンクを楽しむ方も増えています。「既存のものの代わりになり得る」ドリンクをオルタナティブドリンクといい、注目されているのがお酢ドリンク。カクテルのように彩りよくフルーティなお酢ドリンクが多数登場しています。

これらは、楽しみながら継続できる健康法のひとつといえます。ぜひ、酢の魅力を改めて知っていただき、習慣的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

鮭と小松菜の甘酢炒め



材 料 2人分

鮭切り身 2切れ
塩こしょう 少々
片栗粉 適量
サラダ油 小さじ1

小松菜 1束
人参 20g

(合わせ調味料)

ケチャップ 大さじ4
酢 大さじ1
砂糖 大さじ2
水 大さじ2
水溶き片栗粉 大さじ1/2

作り方

- ① 鮭は、キッチンペーパーで水気を取り、軽く塩こしょうし、片栗粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンに油を引き、鮭を両面焼く。
- ③ 小松菜は3cm程度の長さに、人参は短冊に切り耐熱皿に入れて電子レンジで2分程度加熱する。
- ④ ③の野菜を②に加えて炒め、合わせ調味料を加えて仕上げる。
- ⑤ お皿に盛り付ける。