

酢の効用
(2007年9月放映)

北里大学保健衛生専門学院教授
医学博士 井上正子

酢の効用を列挙すると、

健康面		調理面
血液サラサラ	血圧調節	旨味を加える
コレステロール低減	疲労回復	臭みをとる
新陳代謝促進	食欲増進	殺菌・アク抜き
油の分解	美肌	色を鮮やかにする
食中毒予防	便秘改善 など	身を締める など

酢は、他の食材と合わせて摂ることで**相乗効果が期待**できる。

- ・ 酢の健康効果が更に高まる。
- ・ 食材の健康効果が更に高まる。

酢と食材の相乗効果が一層期待できる最高の調味料は、
白米 + 酢・・・食後の血糖値上昇抑制効果がある。

1 **酢 + ワカメで血糖上昇抑制効果が増大・・・ワカメの酢の物**

酢が胃に入ると胃液の分泌が増え、消化活動が活発になる。

食材の胃内停滞時間を長くし、腸のぜん動を促進する。

食物繊維は腸内掃除の仕事をするが、一方腸内で善玉菌により醗酵し、短鎖脂肪酸ができる。これはエネルギーになりやすい形になっていて、大腸の動きを良くする。また、血糖値の上昇を抑える。

ワカメの酢の優れた効果をワンランクアップするには、

* 三杯酢は温めてから使うのがポイント。しかも人肌くらいが効果的。

身体の中で酵素が働くが、40度くらいに温められていると作用しやすい。冷たい状態が入ってくると胃の中で温まるまで時間がかかる。

血糖値の上昇を抑えるワカメの酢の物の作り方：

酢 3：だし 2：砂糖 1：しょう油 1 を耐熱の器に入れ、ふたをせず電子レンジ(600W)で 30 秒温める。ワカメ 30g に対し大さじ 3 の割合で和える。

酢と一緒にカルシウムを多く含む食材を摂ると、この時期に欠かせない新陳代謝が高まり、丈夫なカラダを作ってくれる。

カルシウムを多く含む食材：イワシ、牛乳、鶏肉、ホウレンソウ、しじみ
丈夫なカラダを作るカルシウム食材は、酢と一緒に**煮る**と溶出量が約4倍増える。
しかも、肉中の濃度も上がる。

酢煮には鶏肉がよい。手羽元の酢煮は酢で煮始める。煮汁もムダにしないこと。
冷蔵庫で冷やして万能ソースに利用する。・・・にこごり

丈夫なカラダを作る手羽元の酢煮の作り方：

酢煮・・・ひたひたになるくらいの煮汁に酢 1/4 カップを加え手羽元を煮る。
ソースや余った煮汁は熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

2 富山県における胃がんの発生背景要因

県内の胃がん患者 169 人と対象者 338 人の食生活を聞き取り調査した結果：

分析疫学的リスク評価において、調味料に関しては、**酢・ワサビが抑制要因の1つと
考えられる**と発表された。（富山県衛生研究所）

大腸菌に対する殺菌効果		唾液の分泌量	
しょう油	25 時間	酢酸の濃度が上がると	
食塩水	5 時間	+	唾液の分泌量が増える（パロチン）
酢	30 分		

免疫力が向上

ワサビに殺菌作用がある。

さらに、ワサビをするときに塩を加えると（おろしがねにふりかける）、辛味がまし酵素の働きがよくなる。練ワサビの場合も少し加えればよい。

* 免疫力を高める**ワサビ酢**の作り方：

酢（大さじ3）にすりおろしたワサビ（小さじ1）を混ぜる。

3 野菜類は酢と一緒に**漬け込む**ことで、抗酸化力が引き出される上さらに酢自体の抗酸化力も高まる。特に良いのが**アブラナ科野菜**。

キャベツ、ブロッコリー、大根

大根のピリツとした辛さが“イソチオシアネート”で、抗酸化作用がある。また、ビタミンCが多く含まれており、抗酸化力を高める。

若々しいカラダを保つアブラナ科野菜は、漬け汁の酢に砂糖を加えるとさらに効果が高まる。砂糖を加えることで、辛味成分が良く働くようになる。

アブラナ科野菜の砂糖酢漬けの作り方：

酢 3：砂糖 1 の割合で漬け汁を作り、野菜を漬け香りづけにビールを垂らす。
一晩で完成する。