

## 黒酢

(2006年12月放映)

昭和大学保健医療学部教授

医学博士 中山 貞男

健康を守るスーパー食品：「黒酢」

健康な身体をつくるための必須アミノ酸の含有量の比較

米酢	：	32.4mg / 100g	米酢 1ℓ	：	原料 玄米 40g
黒酢	：	335mg (約10倍)	黒酢 1ℓ	：	玄米 180g 必要

注目情報：黒酢は、食事で摂取する脂肪の吸収をおよそ半分に抑えるため、肥満の予防が期待できる。

我々の身体は20種類のアミノ酸からできているが、その殆どを黒酢は含んでいる。

必須アミノ酸は、食べ物から摂らないと絶対摂取できない。身体の中では絶対につくれない。だから必須といわれる。必須アミノ酸は全部で9種類あるが、これらの全てをバランスよく摂らないといけない。

黒酢を製造するには原料(玄米)を多量に使っており、ここまで必須アミノ酸を増やすには、発酵と熟成に長い時間、すなわち1年以上かけている。普段使っている酢はせいぜい3か月くらいで製品になる。だから大切な栄養素は搾りカスに残ってしまう。そのため、黒酢のように1年以上熟成期間をかければ、褐色の色がつくし、アミノ酸もたっぷり増え、更にミネラルやビタミンも同時に醸成される。

ひと工夫で高まる黒酢の健康効果

- \* 肥満を予防
- \* 糖尿病を予防
- \* 乾燥肌・シミ・シワを予防
- \* 冷え症・肩こりを予防

ただただ飲むだけでは黒酢の効果を活かしきれない。

### 1 肥満を予防

黒酢摂取による中性脂肪量の変化のラットの実験結果

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| * 糖と脂肪を加えたエサのみ    | 中性脂肪：約 140mg/d |
| * 糖と脂肪を加えたエサ + 黒酢 | 中性脂肪：約 60mg/d  |

実験結果では、**黒酢を与えることで中性脂肪が増えない**。その理由は二つあり、1つは脂肪が身体の中に入らなければ良いわけで、黒酢に含まれるアミノ酸が腸からの吸収を抑えてくれる。もう一つ、入ってしまった脂肪、これは内臓脂肪とか皮下脂肪と言われ、男性は肝臓に溜まりやすく女性は皮下脂肪になりやすいといわれているが、その溜まってしまった脂肪を黒酢の効果で身体の外に追い出してくれる。

すなわち、この2つの理由で、肥満が予防できると考えられている。

黒酢に含まれるアミノ酸が小腸からの脂肪の吸収を抑える。

肝臓に溜まった脂肪を外に追い出す。

### 肥満を予防する黒酢の徹底活用法 その1

肉を**黒酢に漬け込む**。脂肪の吸収が抑えられるだけでなく、肉が柔らかくなる。

黒酢は食べ物によくしみ込んでいく 特に豚肉はビタミンが多く吸収がよくなる

そのまま使うのではなく、三杯酢にして使用する。これが身体にとって一番やさしい使い方である。こうすれば肉の味が悪くなることはない。焼くことで酸っぱい酢酸の成分が全部とんでしまうので酸っぱく感じない。酢の持っている力を全部利用することができる。特に豚肉はビタミン B 群が多いので、酢に漬けることでビタミンが壊されずに上手に摂ることができる。

黒酢の肥満予防効果をさらに高めるには、黒酢に**ユズ**を加えて肉をつけこむ。

脂肪の分解を促進する“ヘスペリジン”の含有量は**ユズ**が一番多い。

“ヘスペリジン”の含有量の比較 (果皮 100g 中)

**ユズ**：174mg      カボス：55.3mg      スダチ：27.4mg

“ヘスペリジン”自身も脂肪の吸収を抑えてくれるが、黒酢とヘスペリジンで効果倍増

肥満を予防するユズ入り黒酢焼肉の作り方：

肉 4 人分約 ( 400 g ) に対して

黒酢-----大さじ 2

しょう油-----大さじ 3

すりおろしたユズ---1/4 個分

\* 黒酢、しょう油、ユズを混ぜ合せば完成

\* 肉(牛・豚・鳥)になじませて 15 分置き、焼く、揚げるなど好みの調理法でいただく。

また、肥満を予防する**ユズ入り黒酢**は、作り置きして**しょう油代わり**に料理に使うと塩分も控えられる。

- \* 黒酢-----1 / 3 カップ
  - \* しょう油-----2 / 3 カップ
  - \* すりおろしたユズ----1 / 2 個分が目安
- 冷蔵庫で **1 週間** は保存可能

## 2 糖尿病予防

黒酢摂取による血糖値の変化。(ラットによる実験結果)

黒酢なし-----700m g/d

黒酢摂取-----400m g/d

黒酢+ラッキョウ----300m g/d

黒酢 + ラッキョウ・・・ラッキョウが糖を吸収させない。  
 黒酢が体内に入った糖を燃やす。

糖尿病というのは、なってしまったら大変だから必ずお医者さんにかかること。  
 これはあくまでも、血糖値が上がらないようにする予防の効果と理解していただきたい。

ラッキョウも昔から漢方薬の仲間。

ラッキョウは、今でいう心筋梗塞・脳卒中のような病気の予防に昔から伝えられてきた。黒酢は、腸で糖の吸収を抑える働きと、身体に入ってしまった糖を上手に燃やして貯めないという2つの効果によって血糖値を整える作用がある。

漬けた黒酢ラッキョウと、漬けた黒酢も一緒に摂ると良い。

### 黒酢の徹底活用法 その2

ラッキョウに黒酢をかけて摂る。ただし、黒酢をかける前輪切りに**スライス**する。

輪切りにすると、細胞が上手に潰れるので中の有効成分が出やすくなる。

黒酢ラッキョウは、**食事中に摂ると効果的**。特に**炭水化物が多いとき**摂ると良い。

食べて動かない人は血糖値が上がる。そこで、ご飯と一緒に黒酢ラッキョウを摂ると上手に燃やしてくれる。

### 糖尿病を予防する黒酢ラッキョウ

- \* ラッキョウ3粒をスライスして黒酢小さじ1杯をかけて食べる。  
 (3粒というのは普通の人々の予防のための量である)
- \* 炭水化物が多い食事の途中で摂ると効果的。  
 生のラッキョウが手に入る季節なら黒酢でラッキョウを漬けても良い。

### 3 乾燥肌・シミ・シワの予防

黒酢を摂取すると、**新陳代謝が活発**になり美肌を保つ。

さらに黒酢を**肌につける**と効果倍増。

黒酢を摂取する : 血管を広くし、血液の流れをよくして新陳代謝を活発にする

黒酢を肌につける : 肌荒れが起こっていればきれいに修復してくれる。これは黒酢のアミノ酸がないとできない働きである。皮膚からアミノ酸が浸透して新陳代謝を活発にする。

#### 黒酢の徹底活用法 その3

黒酢化粧水・・・ただし黒酢は水10倍以上に薄めて使う。

#### 黒酢化粧水の作り方

材料 黒酢-----20m l  
精製水（なければミネラルウォーター）----400m l

熱湯消毒した容器に黒酢と精製水を入れ軽く振る。

洗顔後、コットンに含ませてパッティングする。

この後、化粧水や乳液でスキンケアをしてもよい。**常温で約1ヶ月保存可能**

黒酢化粧水は肌だけでなく、髪につけると髪をツルツル・しっとりしてくれる。

アミノ酸の働きによる、頭皮につけてもよい。

注意 \* 肌が弱い火とは必ずパッチテストをおこなうこと。

\* 黒酢のラベルを確認して

品名が（米黒酢）か（大麦黒酢）

酸度が4%以上のもの

品 名 / 米黒酢

原材料名 / 玄米

酸 度 / 4.3%

内 容 量 / 500m l      玄米が一番良い

### 4 冷え性予防

#### 黒酢の徹底活用法 その4

足湯に使う

足の臭いや水虫が気になる人にもよい。

#### 黒酢足湯

- \* お湯を張った洗面器に 20ml の黒酢を入れて混ぜる。
- \* 10 分以上、足首まで浸ける。
- \* 水虫にも効く。