

栄養科だより2011 春号

酢について



酢の成分は、

*水分：93%

*酢酸：4%

*その他の有機酸：2%

*アミノ酸：1%

☆女性の悩みは酢で解消

→肩こり、冷え性、便秘など女性特有の悩みを持つ

女性に5日間最低15ccの酢を取ってもらう実験を行った。

その結果、血液の循環が良くなり体の抵抗力も回復した。

=参考文献=

著者名：中澤隆司氏 / 出版年：1998年8月30日

書名：発掘！あるある大辞典2 / 出版社：株式会社扶桑社

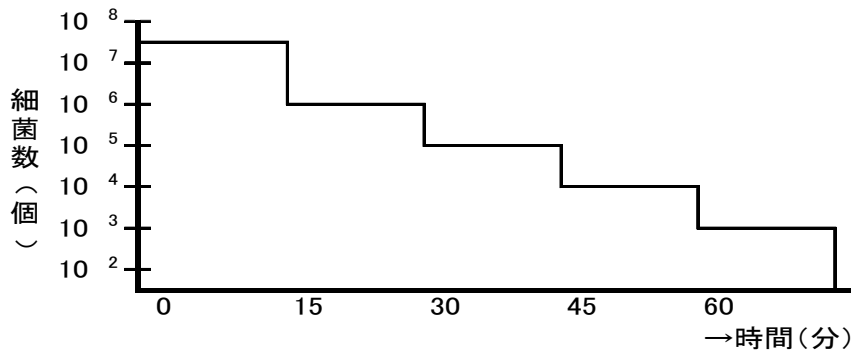
お酢の主成分である酢酸は疲労回復に対して3つの効果を示します。

●食欲を増進させる効果	酸味が臭覚とか味覚を刺激して、食欲がだんだん湧いてきて食べられるようになります。
●乳酸を減らす効果	肩こりとか筋肉痛というのは、部位に乳酸がたまっている結果生じるものです。お酢の主成分である酢酸には、乳酸がつくられるのを抑えたり、エネルギー代謝を活発にすることで、できてしまった乳酸を減らす効果があります。
●体のたるさをなくす効果	『何となくだるくて疲れてしまう…』そんな疲れ方がありません。肝臓や筋肉にエネルギー源であるグリコーゲンが不足している状態というのが挙げられます。グリコーゲンの不足を補うためには、基となるブドウ糖を食品の形で食べなければなりません。ブドウ糖とは、でんぷんを含んだ食品や、甘い砂糖類が体内で代謝されることができます。ブドウ糖となる食品を取る時に、お酢と一緒に取れば、お酢の酢酸がブドウ糖を効率よくグリコーゲンがきちんと肝臓や筋肉に補充されます。 ※お酢と糖分と一緒に摂ると効果は絶大！
ダイエット効果	お酢には栄養分の必要以上の消化吸収を抑える作用があり、一方では、体内に取り込んだ栄養分のエネルギーへの代謝を促進する作用があります。

☆酢の殺菌・消臭パワーを日常生活に活かす

→酢は、0-157（病原性大腸菌）にも効果があると
言われています。

●0-157 に対する食酢の殺菌作用



酢水の作り方

- ・穀物酢：1/4 カップ
- ・食塩：大さじ 1/2
- ・水 3/4 カップ

まな板の殺菌方法

