

塩竈市立病院

# 栄養だより

～お酢で暑い夏を  
乗り切ろう～



7.8月号

## 行事食予定

【7月】  
7月7日 七夕



【8月】  
8月15日 夕涼み膳



夏の暑い季節になると食欲低下を起こしやすく、高温多湿により細菌の増殖がしやすい環境となるため、食中毒にも注意が必要です。そんな時はお酢を活用するのはいかがでしょうか？今回はお酢の活用法やお酢に期待できる健康効果などをご紹介します。

## いろいろなお酢の種類

お酢はアルコール（お酒）の主成分であるエタノールと酸素を工々に、酢酸菌が発酵し酢酸を作りお酢になります。下記の通り、お酒の素になる穀類や果実により味や風味に違いが生まれます。

お酢の種類	原料	特徴	おすすめ料理
穀物酢	小麦・米・コーン	香りに癖がなく、すっきりとした味わい	酢の物・加熱調理
米酢	米	香に癖がなく、米の甘味を生かしたまろやかな風味	酢の物・寿司・ドレッシング
黒酢	玄米	食酢の中でもアミノ酸が多い。酸味控えめでまろやかな風味	ドリンク・中華料理
りんご酢	りんご果汁	さわやかでフルーティーな香り。リンゴポリフェノールが含まれている。	ドリンク・スイーツ
ワインビネガー	ぶどう果汁・ワイン	ワインのような香り。酸度が高い。	白ワイン酢：魚料理・ピクルス 赤ワイン酢：肉料理・煮込み料理
バルサミコ酢	ぶどう果汁	濃縮ブドウ果汁を木樽で長期熟成させるため、酸味はまろやかで独特な香り	ドレッシング・肉・魚料理のソース

# 食生活に役立つお酢の活用法

## 《酸の殺菌作用で食中毒予防》

お酢はpH3程度と強酸性のため、雑菌の繁殖を抑えることができます。作ってから数時間後に食べるお弁当やおにぎりのご飯は、炊飯時に米1合に対して小さじ1杯のお酢を入れて炊くと、酢の酸味がなく、お酢の成分のみが残るので食中毒菌の増殖防止の効果が期待できます。

この時期に嫌な生ごみ臭に、お酢をを水で5倍に薄め、スプレーにして生ごみに吹きかけると臭いが軽減し、台所シンクや蛇口に付着する水垢や石鹼カスはアルカリ性のため、スプレー後にスポンジでこすると落とすことができ、同時に殺菌効果も期待できます。



## 《魚の臭みとり》

魚の臭みの素は、トリメチルアミンという成分です。お酢はこのトリメチルアミンに作用し、魚の臭いを断ちます。調理する前に2~3倍に薄めたお酢で魚を洗い、余分な水分をペーパータオルなどでふき取ると魚独特の臭みがとれます。

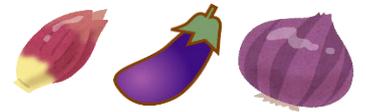


## 《お肉を柔らかくして旨味をアップ》

肉を調理する際に酢を加えたり、漬け込んだりすると食材が酸性になります。酸性になるとたんぱく質分解酵素“プロテアーゼ”が活発になり、たんぱく質を分解して肉を柔らかくするします。さらに、たんぱく質を分解する際にアミノ酸を生み出して旨味もアップします。

## 《野菜の色をあざやかに仕上げる》

お酢は酸化酵素の働きを抑え、褐変を防ぐ働きがあり、ごぼう・れんこん・カリフラワーは酢水にさらしたり、お酢を加えた湯で茹でるとフラボノイド色素に働きかけて白く仕上がります。ミョウガ・なす・赤玉ねぎ・紫キャベツなどに含まれるアントシアニン色素は、酸に反応して鮮やかな紅色に仕上がります、お料理に彩りを添えます。



## お酢に期待できる健康効果

### 食欲増進効果

お酢の主成分である酢酸には唾液や胃液の分泌を促進し胃の働きを良くするため、お酢は食欲増進効果があると考えられています。また、お酢のさわやかな風味も、暑さによる食欲不振が起こりやすいこの時期の食欲増進が期待できます。



### クエン酸で疲労回復効果

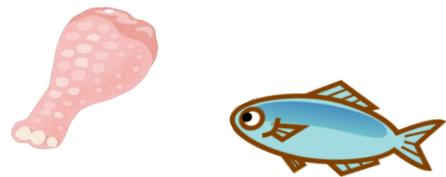
お酢に含まれるクエン酸は、疲労の原因となる乳酸の生成を抑えたり、エネルギーの元であるグリコーゲンの合成を促進する働きがあり、疲労回復効果が期待できます。

### 減塩食に一役

酸味には塩味を引き立たせる作用があり、お料理全体の味が引き立ち、減塩食が美味しく作れます。和え物や煮物、炒め物の一部にお酢を使用すると、味付けにメリハリが付き、醤油などの調味料の量を減らすことができます。

## カルシウムの吸収率を促進

カルシウムは水に溶けにくく吸収しにくい栄養素ですが、お酢と共に食事をすると、お酢の成分であるクエン酸がカルシウムを水に溶ける水溶性へと替え、腸からの吸収率を促進が期待できます。この効果はクエン酸の「キレート作用」といいます。骨付き肉をお酢で煮ると、お酢の効果で骨のカルシウムが煮汁に溶け出したり、小魚の南蛮漬は、酢につけることにより骨まで柔らかくなり、頭から丸ごと食べられるようになります。



### お酢でさっぱり！さばの煮つけ

#### 【材料・2人前】

サバ	1尾（2切れ）
生姜	1かけ
長ネギ	1本
醤油	大さじ2
酒	100cc
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ2

#### 【作り方】

1. サバは1尾は2枚卸にして酢水（分量外）で洗い、ペーパータオルで水分をふき取る。
2. ネギは3cm程度の長さに切り、生姜は薄切りにする。
3. 調味料をすべて鍋に入れ、2の生姜とネギを入れて火にかける。沸騰したら1のサバをいれ、落とし蓋をして中火で10分程度煮る。
4. 落とし蓋を外し、煮汁を回しかけながら煮汁がトロリとなるまで煮詰める。
5. 皿に盛り付け完成。



お酢の効果で臭みなくふっくらと煮あがります。このレシピはサバ以外のいわしやブリなどの青魚やタラ・カレイなどの白身魚でも美味しく煮ることができます。お好みのお魚でどうぞ。

1人前：313Kcal／塩分 1.6g