

最新切り抜きトピックス

お酢のちから

今回の特集はお酢にしてみました。
毎日猛暑日が続いていますが、夏にはお酢が大きな助っ人となります。
疲労回復や食欲増進とかなり役に立つ万能調味料です。

■私たちがまさきに思い浮かべるお酢のイメージは、酢のものやお寿司などのすっぱい味のイメージです。それはお酢が持つひとつの顔にすぎません。お酢には「味わいを奥深くする陰の実力者」の顔もあるんです。煮物や炒め物、デザートにも使うときっと新しい発見に出逢えます。そしてバランスのとれた食生活を楽しめます。

■お酢とは糖質を含む材料を原料をアルコール発酵させた後、酢酸発酵させた液体調味料のことです。
「米酢」「穀物酢」「果実酢」など原料によってさまざまな種類のお酢があります。

■お酢は世界でも親しまれている調味料です。
フランスのワインビネガー、イギリスのモルトビネガー、イタリアのバルサミコ酢、アメリカのホワイトビネガーが有名で、その地域でよく飲まれているお酒との関係が深いのです。お酢は英語でビネガー(vinegar)と言います。語源はフランス語のビネーグル(vinaigre)。Vin(ワイン) + aigre(すっぱい) = お酒がすっぱくなったものという意味で、ワインを貯蔵しておいたら発酵してお酢になったということから生まれた言葉といわれています。

■健康に役立つお酢のパワー

- ①疲労回復効果…お酢を毎日大さじ一杯摂取すると疲れにくい体になります。正し、飲むときは必ず5~10倍くらいに薄めましょう。薄めても効果は変わりません。特に酢にハチミツや果汁を加えたドリンクなど糖分と一緒に摂取すると疲労が回復します。
- ②食欲がない時、消化を助ける…お酢には食欲を増進させる効果があり、胃液の分泌がさかんになり、食欲がアップします。
- ③血液がサラサラに、血圧を下げる効果…お酢にはコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。これによって、動脈硬化や高脂血症などの病気を予防できる。毎日大さじ一杯摂取すると血圧が下がる事が実験で明らかになったそうです。
- ④防腐・抗菌作用…お酢には食べ物の腐敗を防ぎ、雑菌の増殖を防ぐ力があります。おにぎりを作る際、手にお酢を少々加えた水をつけて握れば傷みにくくなります。

※皆様も是非「お酢」をお試し下さい。宜しくお願い致します。
何事もやっぱり継続することが大切なんですね…
継続は酢から(力)なり…(笑)ですね!!!

小山