

# お酢のパワ ー

お酢の効果は、と聞かれて皆さんは何を思い浮かべますか。



「食酢」には様々な効果があると言われています。ただ、昨今の健康ブームに乗じて、従来の穀物酢以外にも各社・メーカーから様々な食酢が販売されています。今回は「食酢」について考えて見ましょう。

## 市販されている食酢一覧（一部）

| 商品名                | 穀物酢   | やさしい酢   | カンタン酢   | 黒酢  | 純りんご酢   |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| 写真                 |  |  |  |  |  |
| カロリー<br>(大さじ1杯あたり) | 4kcal   | 12kcal  | 21kcal  | 3kcal   | 4kcal   |

このように「酢」と呼ばれるものの中で比較しても、カロリーに大きな違いがあります。果糖ブドウ糖液糖や砂糖、果汁、食塩などが含まれている「食酢」があります。「酢は体によい」というだけで選ぶのは気をつけたいですね。

# お酢のパワー

お酢の効果は、含まれる「酢酸（さくさん）」によるものです。酢酸は、酪酸、プロピオン酸と並んで、腸内細菌が作り出す短鎖脂肪酸のひとつです。特に最近では、この短鎖脂肪酸の働きに注目が集まっています。

腸内細菌に短鎖脂肪酸を作ってもらうためには、エサとなる食物繊維が必要です。野菜、きのこ、果物などに多く含まれている水溶性・不溶性食物繊維を、酢の物などで積極的に召し上がることで「腸活」に繋がります。



## お酢のパワーdeレシピ



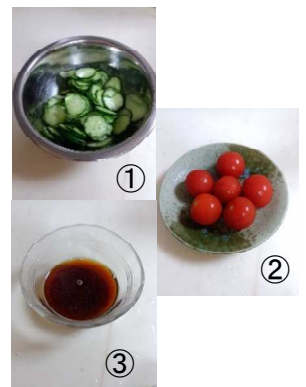
### りんご酢で作る「さっぱり酢の物」

#### 【材料】3人分を目安

|       |        |
|-------|--------|
| きゅうり  | 1本     |
| ミニトマト | 6個     |
| 乾燥わかめ | 3g     |
| りんご酢  | 大さじ1   |
| 砂糖    | 大さじ2   |
| しょうゆ  | 大さじ1/2 |

#### 【作り方】

- ① きゅうりを洗い、薄切りにします。
- ② ミニトマトはヘタをとり、輪切りにします。
- ③ 乾燥わかめをもどします。
- ④ 調味料を合わせ、電子レンジで30～40秒加熱します。
- ⑤ ボウルに①②③を入れ、④を加えます。
- ⑥ ラップをかけ、冷蔵庫に入れます。
- ⑦ 器に盛り付けて完成です。(左写真)



#### 完成図



エネルギー27kcal 食塩0.3g

料理担当: プラザ管理栄養士 清水

#### ポイント

- ・今回は、穀物酢ではなく、りんご酢を使用しました。一晩寝かせると、まろやかな酸味に仕上がります。
- ・ミニトマトをカットする時には、タネが出ないように気をつけましょう。

# そうめん

暑い夏を乗り切るには、しっかりと食べることです。  
そんな時に食べたくなるのが「そうめん」ですね。  
今回は、そうめんを食べる時に気をつけておきたいポイントをご紹介します。

①

・ ついつい食べ過ぎてしまう。

②

・ 料理の組み合わせがアンバランスになる。



③

・ 食塩のとりすぎにつながる。

① ついつい食べ過ぎてしまう、場合

>> **サイズに注意** <<

そうめんは、食欲がない時や時間がない時時などによく利用することが多いですが、思っている以上にカロリーがある食材で

| 揖○乃糸  | 市販のそうめん  |
|---|--|
|  |  |
| 1把あたり50g、200kcal  | 1把あたり100g、400kcal  |
| 同じ1把でも、サイズによってカロリーが異なります。<br>(おにぎりの個数で表示しています)                                      |  |

# そうめん

②料理の組み合わせがアンバランスになる、の場合

>> **おかずと野菜を追加** <<



「そうめん、ネギ、しょうが」で終わってしま  
うことはありませんか？

そうめんを食べる時には、主菜と副菜を追加  
したいですね。

> 「**そうめんdeレシピ**」をご覧ください。

③食塩をとりすぎてしまう。の場合

>> **摂りすぎ防止** >>

そうめんには食塩が含まれています。また、食べる時にめんつ  
ゆを使いますね。めんつゆにも食塩が含まれています。

一方、カリウムには食塩を体の外へ排出する働きがありますの  
で、トマトやきゅうりなどの生野菜と一緒に食べたいですね。



## そうめんdeレシピ



【材料】4人分を目安

|             |         |
|-------------|---------|
| 大根          | 1/4本    |
| ツナ          | 1缶      |
| ブロッコリースプラウト | 1/2パック  |
| マヨネーズ       | 大さじ1.5杯 |
| 枝豆(さや付き)140 | 1人分     |

【作り方】

- ①材料を準備します。
- ②大根を短冊切りにします。  
食塩を加え、塩もみします。
- ③水気を絞り、ツナを加えます。
- ④ブロッコリースプラウトを加えます。
- ⑤食べる直前にマヨネーズを加えます。
- ⑥器にもりつけて完成です。



エネルギー64kcal 食塩0.3g

料理担当: フラザ管理栄養士 清水



# ブドウ糖・果糖・砂糖？

暑い夏、汗をかいたら冷たい飲み物が欲しくなりますね。

特に最近では、熱中症予防としてこまめな水分補給、とりわけイオン系飲料やスポーツドリンクが勧められようようになりました。

ただし、そのような飲料には「果糖ブドウ糖液糖」が多く含まれている場合があります。



●品名:炭酸飲料 ●原材料名:果糖ぶどう糖液糖、食塩、ローヤルゼリーエキス/炭酸、酸味料、ビタミンC、香料、塩化K、ナイアシンアミド、カフェイン、パントテン酸Ca、甘味料(スクラロース)、ビタミンB6、ビタミンB2、スレオニン、グルタミン酸Na、β-カロチン、ビタミンB12 ●内容量:500ml  
●賞味期限:キャップに記載 ●保存方法:直射日光をさけて保管ください。 ●販売者:サントリーフーズ(株) 東京都中央区京橋3-1-1

| 栄養成分表示(100mlあたり) |           |
|------------------|-----------|
| エネルギー            | 49kcal    |
| たんぱく質            | 0g        |
| 脂質               | 0g        |
| 炭水化物             | 12.2g     |
| 食塩相当量            | 0.1g      |
| ビタミンB6           | 0.9mg     |
| ビタミンC            | 80mg      |
| ナイアシン            | 7.3mg     |
| パントテン酸           | 0.5~4.0mg |
| カフェイン            | 10mg      |

右上の写真で、原材料名の欄の一番最初に「果糖ブドウ糖液糖」が記されています。つまり、この飲料では「果糖ブドウ糖液糖」が一番多く含まれていることになります。

右下の写真では、100mlあたりのエネルギーが49kcalと記されていますので、1本あたり245kcalになることがわかります。

**1本あたり およそ大さじ7杯の砂糖**

**が含まれていることになります！！**

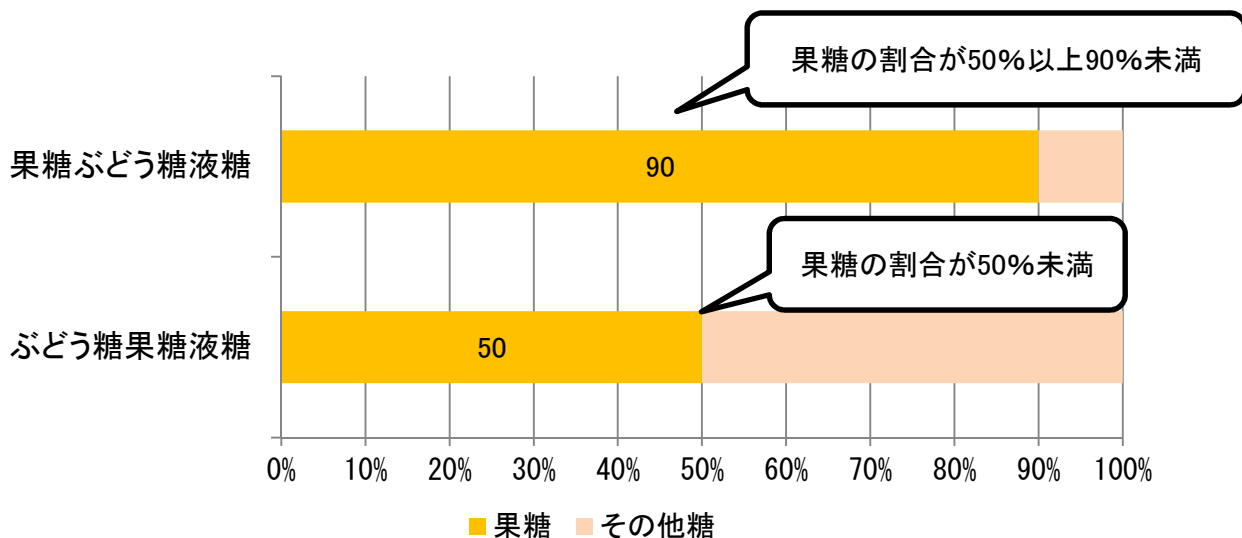


# ブドウ糖・果糖・砂糖？

|    | ブドウ糖                                | 果糖                                   | 砂糖                            |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 特徴 | 血糖値をあげる。体内への吸収スピードが早いため、低血糖時に利用される。 | 果物に多く含まれる糖。吸収は遅いが代謝スピードが速く、中性脂肪をあげる。 | ブドウ糖と果糖がくっついた糖。体内への吸収スピードは遅い。 |
| 甘味 | 砂糖の7割                               | 砂糖の1.7倍                              |                               |

果糖ブドウ糖液糖は、とうもろこしやじゃがいも、さつまいもなどに含まれるでん粉を分解してブドウ糖にした後、ブドウ糖の一部を酵素で果糖に変換して作ります。

そして、ブドウ糖と果糖の量によって呼び方が変わります。ブドウ糖が多い場合は「ブドウ糖果糖液糖」、果糖が多い場合は「果糖ブドウ糖液糖」と呼びます。



異性化液糖及び砂糖混合異性化液糖の日本農林規格より作成

ブドウ糖や果糖を摂りすぎることによって、肥満や糖尿病、脂質異常症、脂肪肝などの生活習慣病になる場合があります。

今年の夏は、**麦茶**で乗りきりましょう。

