

栄養ニュース



疲労回復や食欲を増進させる働きをもつことはよく知られていると思います。

料理では、様々なメニューに活用されることも多い酢ですが、酢といっても穀物酢やりんご酢など種類も多数あります！

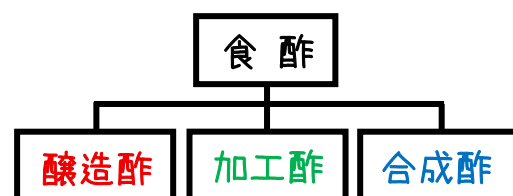
今回は、酢の特徴やはたらきについてご紹介★

酢の分類と種類

①**醸造酢**：米や麦等の穀物や果実、さとうきび等を原料にアルコール発酵させた後に酢酸発酵させて製造したもの

②**合成酢**：氷酢酸や酢酸を水で薄めて、砂糖類や調味料を加えて製造したもの

③**加工酢**：三杯酢・ポン酢・すし酢のように、食酢に醤油・砂糖・香辛料等を加えて味を調製したもの



【穀物が主原料の酢(醸造酢)】



●穀物酢

米・小麦・とうもろこし等を用いて造った酢で、最も一般的な酢。熟成期間が短いため、香りが少なくスッキリとした酸味が特徴で、普段使いに向く。加熱の影響はなく、肉や魚の煮物料理にも合う。



●米酢

米のみを主原料とした酢。米の甘みやうま味により、酸味がまろやか。和食との相性がよく、特に酢飯に使われる。加熱すると香りが飛ぶため、すし飯・酢の物・南蛮漬け等、加熱しない料理に向いている。



●黒酢（代用⇒酢大さじ1＋ウスターソース小さじ1/4）

米・玄米・大麦等を原料として長期間熟成させることで黒褐色に仕上げた酢。熟成期間が長いほど黒色が深く、コクがある。アミノ酸は他の酢に比べ非常に豊富で、疲労回復効果が期待できる。香りが強くなめらかなため、中華や魚介料理、飲み物に向く。



●玄米酢

玄米から造られた酢。玄米のぬか層に含まれるビタミンやミネラルを含むため、褐色になり、独特の風味とコクがある。クセは少なく、やわらかな酸味をもつ。和食の煮物や中華料理、はちみつを加えた飲料にもあう。



【果汁が主原料の酢（醸造酢）】



●りんご酢（代用⇒酢と果汁100%りんごジュースを4：1で配合）

りんご果汁を主原料とした酢。他の酢に比べ、余分な塩分を排出するカリウムが豊富。

酸味が抑えめで、さっぱりとした爽やかな味わいが特徴。

野菜と相性がよいため、ドレッシングや手作りドリンクによく合う。



●ワインビネガー（代用(白)⇒穀物酢や米酢に白ワインを少量足す）

（代用(赤)⇒赤ワイン・穀物酢・ウスターソースを4：1：2で配合）

ぶどう果汁から造られる酢。フルーティーな香りと強い酸味が特徴。

クセのない白ワインビネガーはドレッシングやマリネの味付けに向いており、

少し渋味のある赤ワインビネガーは肉の煮込み料理に向いている。



●バルサミコ酢（代用⇒ウスターソースと黒酢を1：1で配合）

ぶどう果汁を3～7年熟成させて造るため、コクのあるまろやかな酸味に加え独特のうま味

と甘みがある。ドレッシングやマリネの他、肉料理等で火を通して酸味を飛ばすことで深みが強調され、とても香高くなる。

酢の働き



- ✓ **疲労回復**…酢に含まれるクエン酸が疲労物質である乳酸を分解して疲れをとる。
- ✓ **食欲増進**…酢のさっぱりした酸味が味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促す。
- ✓ **カルシウムの吸収を促す**…カルシウムは吸収されにくいですが、酢の主成分である酢酸はカルシウムの吸収を高めてくれる。
- ✓ **腸内環境の改善**…酢に含まれるグルコン酸は、腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれる。
- ✓ **減塩**…酢には塩分を感じやすくさせる働きがあり、少ない塩分でも美味しく感じられる。逆に酸味の強いものに塩や砂糖を足すと酸味が緩和される。
- ✓ **生活習慣病予防**…酢を継続的に摂ることで、
 - ①糖の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を緩やかにする。
 - ②血圧を上昇させるホルモンを穏やかに抑制し、血圧の上昇を抑える。
 - ③内臓脂肪の減少が期待できる。

（酢に含まれる酢酸は、トクホや機能性表示食品にもある）



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



Instagram →