



ご存知ですか？「黒酢」のこと。

健康に対する関心が高まっている昨今、私たちの身の回りには、様々な健康食品があふれています。しかし、健康に良いと言われている食物でも、正しい知識をもとに適切に利用しなければ、十分な効果は期待できません。

今回は、疲労回復にもよいと言われ近年注目されている、「黒酢(くるず)」について、少し掘り下げてご紹介していきます。

黒酢とは？

日本産の黒酢は、今からおよそ200年前に、錦江湾に面した桜島のすその、鹿児島県福山町で造られたとされています。それ以来、福山町では、玄米や麹などを壺の中に仕込み、1〜3年の時間をかけて発酵・熟成させるという独自の製法で黒酢が造り続けられています。



現在では、福山町以外の多くの土地でも造られている黒酢ですが、その中でも原料や製法がJAS規格に適合する黒酢製品には、「米黒酢」「大麦黒酢」と表記されています。

では、長期にわたって発酵・熟成することにより作られる黒酢は、その他の数多い「お酢」と比べて、どこが優れているのでしょうか。その答えは、黒酢に含まれている成分にあります。

注目されるのには理由がある

そもそもアルカリ性食品であるお酢は、体が酸性に傾きがちな現代人の食生活には欠かせない調味料です。また、殺菌作用や血液の流れをよくするといった効果も、一般的によく知られています。

こうした効果に加え、自然発酵によって作ら

れる黒酢には、ミネラルやビタミンなど、天然有効成分が豊富に含まれています。その中でも、一般的な米酢に比べてアミノ酸の含有量が、非常に多いことが特徴的です。

アミノ酸は、私たちの体を形成する、タンパク質のもととなる物質です。そのうち人の体に必要なアミノ酸は約20種類ありますが、なかでも体内で作ることができないため食事などから摂取する必要のある種類を、「必須アミノ酸」と呼んでいます。

黒酢には、この必須アミノ酸を始めとして、私たちの体を作るために必要な多くの種類のアミノ酸が含まれています。

様々なアミノ酸の効果

黒酢に含まれるアミノ酸が私たちの体に具体的にどのような効果をもたらすのか、アミノ酸の主な働きをまとめてみました。

(カッコ内は、各働きを持つアミノ酸の名前です)

一、エネルギー源をつくる！

筋肉に取り込まれ、筋肉タンパク質の主成分となります。またエネルギー源として利用され、疲労回復にも効果があります。(バリン、ロイシン、イソロイシンなど)

二、免疫力をアップさせる！

免疫細胞を強化し、免疫力を向上させる働きがあります。(アルギニン、タウリンなど)

三、お肌をきれいに保つ！

紫外線の害を防ぎ、シミの原因となるメラニン色素の沈着を防ぎます。(シスチンなど)

またコラーゲンを生成し、肌の老化防止を助けます。(アルギニン、プロリン)

この他にも、アミノ酸には脂肪を燃焼させたり、うつ症状を改善させる働きを持つものもあります。

黒酢の上手な利用方法

「健康飲料」として注目されている黒酢は、一般的な米酢に比べ、酸味もマイルドなものがほとんどです。しかし、原液をそのまま飲んだり、一度に大量に飲むことは、過度に胃腸を刺激しますので、避けるようにしましょう。

空腹時を避け、一日30ccほどを水などで薄めて飲むことをおすすめします。それでも飲みにくいと感じる場合は、ハチミツやりんごジュースなどを加えてみてもよいでしょう。また、通常のお酢(＝米酢)の代わりに料理に使うと、より手軽に摂取することができます。

皆さんも、黒酢飲料や黒酢を使ったオリジナルレシピを作ってみてはいかがでしょうか。



世界中のいろいろな「お酢」について

「お酢」は、最も古い歴史を持つ調味料のひとつと言われています。海外で日常的に用いられているものなどを含め、その種類は多岐にわたります。各地域でよく飲まれるお酢とも関わりが深い、「お酢」の主な種類をご紹介します。

【米酢】

米を原料として作られる。日本で最も一般的なお酢。

【もろみ酢】(琉球黒酢)

泡盛の原料となる「もろみ」から作られる。クエン酸が主成分。

【りんご酢】

りんご果汁を使用して作られる。アメリカでは最も一般的。

【香醋】(中国黒酢)

穀物を原材料とする中国原産のお酢。鹿児島の黒酢に近い。

【ワインビネガー】

イタリア・フランスなどワイン生産国で主に作られている。

【バルサミコ酢】

濃縮ぶどう果汁を原料とし、樽で長期熟成させて作られる。

【モルトビネガー】

穀物を原料とする。ビール大国のイギリスでは最も一般的。

黒酢関連商品紹介



関連製品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずねください。