

お酢で健康になる！



最近の健康ブームでお酢が注目されていますよね。

お酢の知識や効能、お酢による暮らしの知恵などをご存知ですか？

合言葉は「1日にスプーン1杯！」 酢の健康パワーで元気な体づくりをしていきましょう！！

1 古さじゃ負けないお酢の歴史。

人類最古の調味料



人類 400 万年の歴史、その中で最も古くから使われている調味料が、塩とお酢だそうです。酸味の強い果実の絞り汁から始まって、次第に本格的なお酢へと進化しました。古代エジプトの女王、あのクレオパトラも美貌を保つ為に酢を愛用したといわれます。

2 お酢とお酒の意外な関係。

実は、お酢はお酒の息子なのです。



最近、お酒の中でも人気の赤ワインですが、「開栓して何日も放っといたら、何かすっぱくなっちゃった。」という経験はありませんか？ それはワインがお酢になりかけているのです。実は、お酢というのは元々お酒から造るもので、お酒なくしてお酢はできないのです。

3 お酢の原料って何？

最近ではザクロもお酢に



お酒を造れるものなら何でも、お酢も造れます。

葡萄やリンゴなどの果実は勿論、米、麦、コーン何でもござれ。最近では、特に時流に乗った商品として、プルーン酢や、パイン酢、ザクロ酢まであるからびっくりです。

とても飲みやすく、ジュース感覚で飲むことができます！お試しあれ

4 使うお酢にもお国柄（世界のお酢）

国によって使うお酢も違うのだ



世界では、その国の風土によってそこで親しまれているお酒も様々です。だから国によって使われるお酢が違うのも当たり前。日本酒を飲む日本では「米酢」、ウィスキーを飲むイギリスでは「モルトビネガー」、フランスやイタリアでは「ワインビネガー」が主に使われます。



酢の主な効用



血液をきれいにサラサラにする

糖尿病、高血圧、低血圧、アトピー、動脈硬化などは血液の流れ、濁りが原因となっています。「酢」は酸性に傾いた血液を弱アルカリ性に改善する血液浄化作用が強く、**細胞の働きを活発にし、中性脂肪を抑制する働き**があります。



やせる働きを高め、肌の老化を防ぐ

肥満の原因の一つの悪玉コレステロール(LDLコレステロール)、酢にはこの**悪玉コレステロールを分解する力**があります。また、余剰の栄養分(糖分やグリコーゲン)を分解し脂肪として蓄積されるのを防ぎます。



消化を促進し、便秘を改善する

におい、味覚、成分が消化器の神経を刺激して、食品の消化吸収を高め、**腸の働きをよくし、殺菌力により腸内環境が改善**され、**便秘**や**痔疾**などにも効果を発揮します。



筋肉の痛み、コリを和らげる

酢は、血流を良くし代謝を活発にし、肩こり、腰痛、疲労の原因となる**乳酸を分解**します。

*他にも、**防腐・抗菌作用、カルシウムの吸収を良くする**などの効用があります。

お酢による暮らしの知恵



殺菌・防腐力を利用する

・魚などを2～3倍にうすめた酢で、酢洗いすることによって臭みを消し、ぬめりやアクをとり長持ちさせます。おにぎりを握る時、水とお酢を1：1で混ぜた手水でにぎると、防腐に役立ちます。

かくし味に使う

・塩鮭や魚の塩焼きに、お酢をかけると、塩辛さがやわらぎます。
・バター焼き、ムニエル、フライ、中華料理にお酢をひとふりすることによって、油っこさを和らげます。古漬けや一夜漬けにも、お酢をひとふり、塩味がやわらぎます。

魚の臭みを消す

・さば、あじ、いわし等生臭みのある魚の煮物の仕上げに、お酢で臭みを消します。



タバコのヤニをとる

・灰皿についたタバコのヤニは、お酢をそのままスポンジにつけて拭くか、しばらくお酢に漬けておくと、とれます。

曇りの変色を防止する

・曇りを洗剤で拭いた後に、バケツ1杯の水(約5L)にカップ1/4のお酢(50ml)を入れたもので拭きます。洗剤のアルカリが中和され曇りの黄変を防ぐことが出来ます。

コーヒーカップ等のアクを取る

・お酢をそのままスポンジに漬けて、コーヒーカップの汚れをこすると、アクもきれいにとれます。



上記の様にお酢を暮らしの知恵として取り入れると共に、血液サラサラの体を手に入れましょう！