



お酢

酢酸を3~5%程度含む、酸味のある調味料

「酢」と「酒」は部首が同じ。お酒との関連性が深くお酒の醸造を行うと同時に酢も作られたと考えられています。また、ビネガーは、酸っぱいワインを意味し、お酒が酸っぱく変化したものを意味するそうです。そんなものをよく口にしたなと思います。(納豆もしかりですね)

お酢の醸造は紀元前5000年頃バビロニアに記録があり、ナツメヤシや干しブドウを原料としたものです。人類が作り出した最も古い調味料とされています。また、古代ギリシャの医者は、病人にお酢をすすめていたそうです。余談ですが、ピラミッド作成時のビール工房は有名ですよ。だいたい前にエジプト新王国時代のビールを再現したところ、白ワインのような味だったそうですよ。エジプト産ビール(白ワイン的な味)とバビオニアのワイン、どっちが美味しかったのでしょうか。交易していたでしょうから当時の人にアンケートをとったら面白そうですね。

脱線しましたが、今回は「お酢」です。お正月、酢を使った食品を食べた方も多いのではないのでしょうか。普段の食事に「お酢」ちょっといいかもしれません。

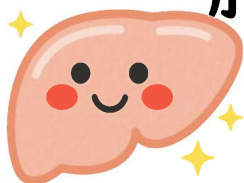
お昼ごはんの直前に、りんご酢+メープルシロップ+水、飲んでます。痩せたよ。(これで、ではないと思いますが)

よく聞くお酢の効果

- ①血糖値の上昇抑制
- ②体脂肪・内臓脂肪の減少
- ③血圧低下
- ④疲労回復

ここにも注目を!!

「肝臓」



酢酸が肝臓で代謝されるときに AMPK という酵素が活性化。脂質の燃焼を促進させます。お酢の効果②の体脂肪・内臓脂肪の減少に一役買っている理由です。

血中中性脂肪が多い方。1日たったの大きじ1 (15ml)。これだけです。とはいえ、毎日めんどくさいですね。直接飲むと歯も心配、また、胃へのダメージも心配です。

ということで、摂りやすい方法をご紹介します。

「黒酢」

摂取量の目安

自分の体重×0.5ml

水で割るのが一番!!

注意!

炭酸水で割らない。



炭酸はカルシウムや鉄分と結びつき、吸収できなくなります。



「りんご酢」

摂取量の目安

小さじ2~3又は、大きじ1~2

水で割る・はちみつをいれてもOK

(りんご酢、亜麻仁油、はちみつでドレッシングも。)

朝一番や、空腹時、食事直前。

注意!

純りんご酢か有機のものを選ぶ。

