

# 『1日にスプーン1杯の酢』で、健康づくり！

NHK出版・生活実用シリーズ

◎酢の主成分『酢酸』には、私たちが元気に暮らすため

の健康パワー(力)が秘められています。1日・大サジ1杯(15ml)の酢を摂取すると、次の7つの効果があります。ただし酢は、そのまま飲むと胃を荒らすので、5～10倍に薄めましょう(薄めても、効果は変わりません)。

(1) 血液中のコレステロールを下げます(左図-1)。

コレステロールは『脂質(あぶらの1種)』で、ホルモンや細胞を作る材料で、エネルギー源でもあります。が、

血液中のコレステロールが多すぎると血管壁に貯まり、血液の通り道が狭く、硬くなり、「動脈硬化」を引き起こし、血管に血栓(血の塊)が詰まるとい筋梗塞・脳梗塞になつたりします。動脈硬化は『高脂血症(高コレステロ

ール血症)』が原因です。これを防ぐには①食べ過ぎず・

腹八分目、②背の青い魚や大豆製品(豆腐・納豆)を食べ、

③野菜・海藻など、食物繊維の多い食品を摂取し・酢を1日に大サジ1杯とるようにすると良いでしょう。

(2) 酢には血圧を下げるパワー(力)がある(左図-2)。

酢に含まれる酢酸が、血管を広げ・血流を良くするか

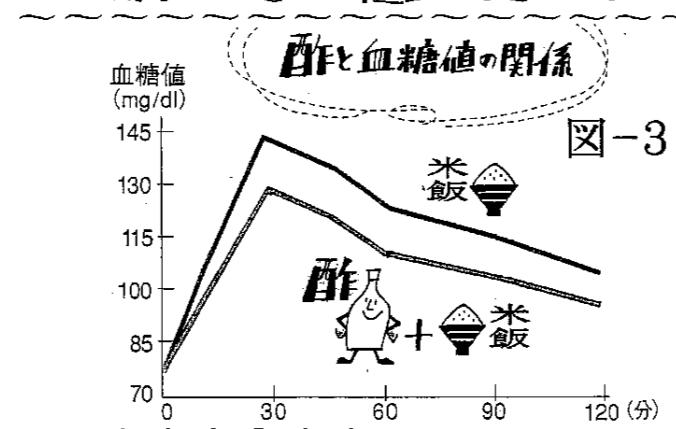
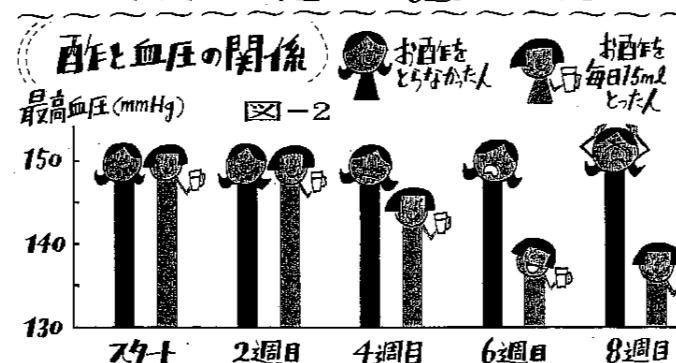
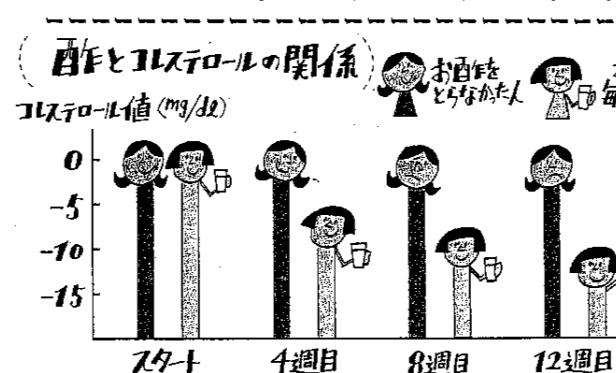
らです。また高血圧は、食塩の食べ過ぎが原因だから、

食塩の代わりにポン酢や酢などで味付けしましょう。

高血圧の原因是、塩の食べ過ぎ・肥満・運動不足・深酒・

喫煙・ストレス・睡眠不足などで、自覚症状が無いまま

に動脈硬化の進行を早めてしまうので、要注意です。



カルシウムを多く含む食品		1日当たり600mgのカルシウムをとるのが理想です。カルシウムを多く含む乳製品、大豆製品、野菜などを上手に組み合わせて、毎日600mg確実にとれるようになります。酢のほか、たんぱく質やビタミンD(いわし・かつおなどの魚類、きのこに多い)と一緒にとると吸収率が上がります。
牛乳(200ml)	220mg	
ヨーグルト(100g)	120mg	
チーズ(15g)	125mg	
豆腐(1/3丁・100g)	120mg	
小松菜(100g)	170mg	
チンゲンサイ(100g)	100mg	

図-4

(3) 血糖値の急上昇を防ぎます(左図-3)…食後・約30分で血糖(ブドウ糖)値が急上昇するが、酢と一緒に食べると血糖値の上昇が穏やかになります。血糖値が上がると、臍臍からホルモンのインスリンが大量に分泌され、血糖のブドウ糖はエネルギーに変わります。

(4) カルシウム(骨の成分)の吸収を良くする(図-4)。

骨折しやすい骨粗鬆症(高齢者)の予防にカルシウム(Ca)の摂取が大切です。が、食物中のCaは吸収されにくく、牛乳中のCaは50%・煮干し38%・野菜18%しか吸

取されない。牛乳に酢を少し混ぜる・魚や野菜に酢を加え煮るとCaが溶け出し、煮汁も飲みましょう。

(5) 食べ物の腐敗・バイ菌の増殖を防ぎます…酢は、強い酸性を示し、酢ずけ・しめ鯖・マヨネーズなどの保存食に使われ、食中毒の予防にもなります。

(6) 疲労の回復に効きます…酢を糖分と共に食べる

と、酢酸がブドウ糖を効率よくグリコーゲン(肝臓や筋肉に含有)に変え、疲労が回復し・元気になれます。

(7) 食欲を増進し・消化を助けます…食欲がない時でも、酸っぱい匂いを嗅いだり・味わうと、唾液と胃

液が出て消化を助け・腸の動きも活発になります。

