

# 酢

食酢には、いろいろな効果があります！

## 食後の血糖値上昇を緩やかにする

血糖は、体のエネルギー源としては大切なものですが、急激な血糖値の上昇が繰り返されると糖尿病のリスクが大きくなります。食事と一緒に大さじ1杯（15ml）の食酢をとることで、その上昇を緩やかにしてくれるとする研究報告があります。

## 高めの血圧の低下

毎日大さじ1杯（15ml）を目安に継続的にとることで高めの血圧が低下するとする研究報告があります。



## 肥満気味の方の内臓脂肪の減少

食酢には毎日大さじ1杯（15ml）を目安に継続的にとることで肥満気味の方の内臓脂肪を減少させること、また、体重、BMI、血中中性脂肪及び復位を下げるとする研究報告があります。



## 食欲増進のお手伝い

食酢の持つさわやかな酸味が味覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促し食欲を増進させます。



## 防腐・静菌のお手伝い

食酢を使った料理は腐りにくいと言われていますが、これは食酢の主成分である酢酸に細菌増殖を抑える防腐効果があるからです。ピクルス、らっきょう漬け等酢漬も保存力を利用した一例です。



## 減塩のお手伝い

食酢には塩見を引き立たせる働きがあり、塩分を少なめにする代わりに食酢を加えることでおいしく仕上がります。



## 素材の色を白くする

ゴボウやレンコンなど、アクの強い野菜は、水にさらした後、ゆでるときに食酢を加えるとさらに白く上げることができます。

魚の生臭さは、アルカリ物質のため酸性の食酢を使うことで中和され生臭さを消すことができます。

## 魚の生臭さを消す

## 油分の多い料理をさっぱりと

油の粒子は水や調味料と混ざっている時は大きさがバラバラで、バラバラに舌に触れることで、ドロツとした食感になります。酢の使用で、この油の粒子を小さく均一にし「さらっ」とした食感になります。

