

# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 70 平成26年 9月号

## 酢で元気！！

ただすっぱいだけではなく酢にはとても良い効果があります。

### いろいろな酢

酢には「醸造酢」「合成酢」「加工酢」があります。ここでは、天然原材料を用いた醸造酢についてお話しします。

### 醸造酢とは・・・

原料の果物等に含まれる糖質酵母など微生物の働きで酢酸発酵させる為、それぞれ原料の含有成分が異なり、独特のコクと効果がある酢です。

主成分は・・・ **酢酸・有機酸・アミノ酸**

※合成酢・加工酢に比べて、**有機酸・アミノ酸**はるかに多い！！！！

**穀物酢・米酢・ぶどう酢・りんご酢・黒酢**  
など

### 酢の効果

1) 食欲増進

酢の酸味は唾液や胃液の分泌を促し食欲増進に効果的◎

2) 殺菌効果

酢には強い殺菌力があり多くの菌は酢に30分浸されると死滅する。

3) 疲労回復

体内の乳酸の蓄積を防ぎ疲労回復に効果的◎

## ● 酢の 相乗効果 !!

### 酢とビタミンC

ビタミンCは熱に弱く空気に触れると分解されるが、酢にはある程度強い為、ビタミンCを多く含む生野菜は酢を和えて食べると良い！

### たんぱく質の消化を助ける

酢は胃酸の働きを強める為、たんぱく質の消化吸収が速やかに行われる！

### 油料理に酢の物

酢は酸性だが、体内に入るとアルカリ性になり、脂肪を分解して燃焼しやすくする為、太りすぎの防止にも役立つ！

### 酢で減塩

醤油を減らして酢を加えることで、口当たりがよくなり塩辛さをおさえ味にまろみを与えてくれる！

暑さで疲れきったこの時期に旬の食材とバランスの良い食生活に酢を利用し体調不良なく元気に過ごしましょう！★



### 管理栄養士の

## おすすめメニュー

### 黒酢の 酢豚

黒酢には、他の酢と比べてアミノ酸や有機酸、ビタミンミネラルが豊富に含まれています！



- ①豚肉に下味をつけ揚げる。
- ②野菜は一口大に切り油通しする(かたい野菜は茹でておくと良い)。
- ③★の調味料を煮つめ片栗粉でとろみをつける。
- ④肉①と野菜②をたれ③にからめて出来上がり。

材料(2人分)  
豚肉 120g  
料理酒 4g  
醤油 5g  
片栗粉 6g  
サラダ油 5g  
人参 30g  
玉ねぎ 60g  
ピーマン 15g  
れんこん 20g  
★鶏がら素0.6g  
★醤油 10g  
★黒酢 10g  
★上白糖 8g  
★ケチャップ 20g  
片栗粉 2g