

黒酢を取り入れましょう

<黒酢とは>

黒酢はJRA規格(農林水産大臣による品質保証規格)の中で、「米(玄米)に大麦または小麦のみを加えたものを原料としたもので、穀物酢1ℓに対して原材料が180g以上使用されており、発酵や熟成によって褐色または黒褐色になったもの」と定められています。

<黒酢に含まれている成分>

★必須アミノ酸

体内で合成することができない9種類の必須アミノ酸のうち、黒酢はトリプトファン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、バリン、ロイシン、イソロイシン、ヒスチジンの8種類を含有しているのです。

食事でバランス良く摂取することが難しい必須アミノ酸やアミノ酸を黒酢を飲むことで補うことができます。

★酢酸

黒酢の主成分は酢酸です。酢酸は人間の体内に入るとクエン酸になります。クエン酸は疲労の原因となる乳酸を分解してくれます。

その他にも黒酢にはリンゴ酸、コハク酸、フマル酸などの有機酸が含まれています。有機酸は腸内環境を整えたり、カルシウムの吸収を助ける働きをします。

★ビタミンB群、ミネラル

黒酢にはビタミンB群やミネラルも含まれます。ビタミンBは体の健康維持や代謝の働きを促す役割を持っていますが、体内に蓄積できないものなので毎日食事から摂取する必要があります。

また、ミネラルは5大栄養素のうちの1つであり、これも食事から取り込まなければならない栄養素の1つです。

<黒酢の効果・効能>

- ・食欲増進のサポート・・・酢酸を摂取すると唾液や胃酸の分泌を促します。この分泌促進から食欲増進のサポートに適しているとされています。
- ・疲労回復のサポート・・・体内に入った酢酸はクエン酸に変換され、クエン酸サイクルを発動します。このサイクルが働きだすと疲労物質である乳酸を分解してくれるので疲労回復のサポートになります。
- ・減塩のサポート・・・黒酢の味は濃いため、料理に使用すると主役級の調味料になります。また、主成分の酢酸が血圧降下の働きを促進してくれます。
- ・防腐としても・・・黒酢に限らず、食酢は高い殺菌能力を備えていることが実証されていて、その殺菌効果が防腐としての役割を引き起こしています。

<黒酢を飲むタイミングは？>

黒酢の効果を最大限に引き出すのは朝食か昼食の食中から食後です。食事の最中から食後にかけては消化がよくなるので、黒酢の成分を吸収しやすくなるためです。

食前に飲んでしまうと食欲増進に繋がります。ダイエット中は食前での摂取は控えた方が良いでしょう。

また、運動前や運動直後に飲むことで、ダイエットをサポートしたり疲労を和らげるのに役立ちます。

～黒酢の飲み方～

★適量を守る

黒酢の摂取量の目安は1日で15～30ccです。合計して30ccを超えないようにしましょう。

★薄めて飲む

黒酢は10倍程度に薄めて飲みましょう。原液での摂取は胃にダメージを与えます。

★空腹時を避ける

朝起きてすぐなどの空腹時や食前などは避けて、なるべく食後または食事をとりながら飲むようにしましょう。



黒酢の簡単レシピ

★ダイエットにぴったりな黒酢の豆乳バナナ

<材料>

バナナ・・・1本、黒酢・・・小さじ2、ハチミツ・・・大さじ1、豆乳・・・180cc

<作り方>

- ①バナナの皮をむき、2～3cm幅に切って大きめのグラスに入れる。
- ②フォークなどでバナナを潰す。
- ③②に黒酢とハチミツを入れ、泡立て器で混ぜながら少しずつ豆乳を入れる。

バナナに含まれるペクチンは食物繊維が豊富なので便秘対策やダイエットに最適です。朝食時に飲むのがオススメです。

★血行改善で美肌に！黒酢とゆずのホットドリンク

<材料>

ゆず・・・適量、お湯・・・150cc、黒酢・・・大さじ2、ハチミツ・・・大さじ1

<作り方>

- ①ゆずを洗って薄くスライスする。
- ②スライスしたゆずをコップに入れ、黒酢とハチミツを加える。
- ③②をお湯で薄めたら出来上がり。

ゆずには美肌に必要なビタミンCとビタミンP、フラボノイドが含まれており、血行促進作用があります。お肌の血の巡りをよくすることは健康的で明るい肌を保つのに大切です。

★健康的な美肌を手に入れる！黒酢のりんごサワー

<材料>

りんご・・・200g、氷砂糖・・・200g、黒酢・・・400cc

<作り方>

- ①りんごはよく洗い、2cmほどの厚さに皮ごとスライスする。
- ②スライスしたりんごを密封容器にいれておき氷砂糖と黒酢を入れて軽くかき混ぜる。
- ③そのまま2週間ほど冷暗所の置いておき、1日に1回混ぜる。
- ④③を適量グラスに注いだら、炭酸水で3～4倍ほどに薄め飲む。

りんごは酸化型ビタミンCという壊れにくいビタミンCが含まれています。また、優れた抗酸化作用があるとされるプロシアニジンというポリフェノールが豊富なので美肌にいいとされています。

★ダイエットに！黒酢のもずくスープ

<材料>(2人前)

だし汁・・・500cc、黒酢・・・大さじ2、もずく・・・適量、卵・・・1個

<作り方>

- ①だし汁に黒酢を加え、ひと煮立ちさせます。
- ②そこに、もずくをお好みでいれます。
- ③仕上げに溶き卵を回し入れたら完成です。

もずくのヌメヌメは「フコダイン」という成分です。フコダインは水溶性なので効率よく摂取するにはスープにして食べることがオススメです。アミノ酸が豊富な黒酢と合わせて相乗効果を狙いましょう。