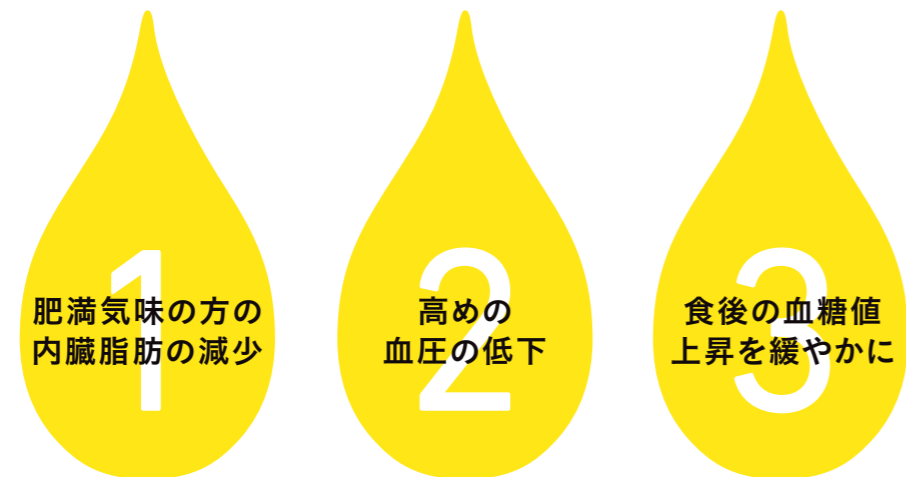


ご存じでしたか？
酢の力

カラダを思いやる、お酢はやさしい調味料です。
お酢には、私たちが毎日健康で過ごすために役立つチカラが秘められています。



食酢の主成分は「酢酸」です。

- 1 Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry73(8):1837-1843 2009
- 2 健康・栄養食品研究 6(1):51-68 2003
- 3 日本臨床栄養学会雑誌27:321-325 2006

お酢でおいしさと健康を考える会

今日のその一食が、未来のからだを作る。お酢でもっとおいしくたのしく健康に。
お酢が持つさまざまな魅力をお届けします。



\お酢健WEBはこちら!/\



<https://osuken.jp/>

お酢でおいしさと健康をひとつに

お酢健 BOOK

お酢でおいしさと健康を考える会

お酢健

人生100年時代といわれる今、
わたしたちは、どのように今後を生きてゆけば
笑顔で健康的に歳を重ねてゆけるのでしょうか。

そのヒントは、日々の食事にあります。
バランスのとれたおいしい食事をとり続ければ、
健康的で笑顔あふれる未来のからだにつながってゆくはずです。

しかし制限や我慢の多い食事は、続けにくいもの。
バランスのとれたおいしい食事を続けていければ、
おいしさは健康とひとつになれるはず。
そこでわたしたちが着目したのが、日本人が昔から愛用してきた「お酢」のちから。
「お酢」は、おいしさと健康の両立に役立てるはず。

2019年5月、
株式会社おいしい健康と株式会社Mizkanは、
「お酢」が持つ魅力を、正しく広くみなさまにお伝えし、
日々の食事でおいしく活用していただくため、
「お酢でおいしさと健康を考える会」を設立しました。

今日のその一食が、未来のからだを作ること。
その大切さを、医療従事者や有識者の方を通じて
多くの生活者の方々に広めてまいります。

おいしさと健康はひとつになれる

みなさんの行動を変えるお手伝いを、わたしたちが。
「お酢でおいしさと健康を考える会」

[Vision]

日本人に昔から愛用されてきた「お酢」に着目。
「お酢」が持つさまざまな魅力から
“健康・おいしい・たのしい”の3つを軸に、
多くの生活者へ情報を発信し、
新たな食の未来を形にしていきます。

新たな食の未来の実現を目指す

お酢の魅力

おいしい

たのしい

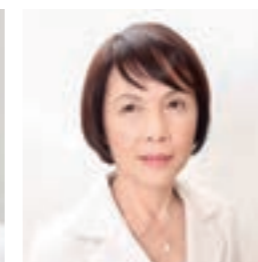
健康

賛同者

「今日のその一食が未来のからだを作る」「おいしさのために健康を損なわない」
「健康のためにおいしさを犠牲にしない」という主旨に、医師、研究者、管理栄養士・栄養士、料理研究家、
シェフなど有識者の方々に賛同いただき、食と健康に役立つ情報とともに発信しています。



新小山市民病院
予防医学センター センター長
中野真宏(医師)



医学博士(管理栄養士)
本多京子



健康医療ジャーナリスト
西沢邦浩



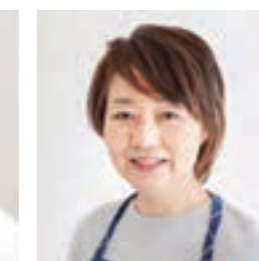
東京農業大学名誉教授
小泉幸道



東京慈恵会医科大学附属病院
栄養部 課長
濱裕宣(管理栄養士)



東京慈恵会医科大学附属病院
栄養部 係長
赤石定典(管理栄養士)



料理研究家
武蔵裕子

目次

- | | | | |
|---|-----------------------|----|------------------------|
| 2 | お酢でおいしさと健康を考える会とは | 8 | お酢健の役割③ 医療従事者向けの発信 |
| 4 | お酢健の役割① 健康知識の発信 | 9 | お酢健の役割④ おいしいお酢ライフの提案 |
| 6 | お酢健の役割② 健康でおいしい食べ方の発信 | 10 | お酢健の役割⑤ たのしいお酢好きコミュニティ |



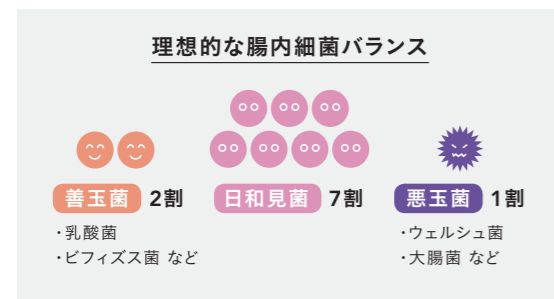
東京慈恵会医科大学附属病院
 栄養部係長 管理栄養士 **赤石定典先生**に聞く

免疫力アップに役立つ栄養のとり方



食べ物で免疫力を高めるために大切なこと

からだの免疫細胞は、その7割が腸に存在しているといわれています。わたしたちは腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスを意識し、腸内環境を整えることが大切です。



腸内細菌のうち、7割を占めどっちつかずの日和見菌を味方につけ、善玉菌を優位に保つためには、善玉菌や善玉菌のエサになるものをしっかりと摂る必要があります。おすすめの食材は発酵食品で、たとえば納豆なら味付けにキムチを使うとダブルで発酵食品を摂ることができます。善玉菌のひとつ「乳酸菌」の代名詞ともいえるヨーグルトもよいでしょう。

また、体内の活性酸素が過剰になると、免疫力も落ちてきます。発酵食品だけでなく、食物繊維や、ポリフェノールなどの抗酸化成分も摂るように心がけたいもの。結局のところ、いろいろな食材をきれいに食べることが大切といえます。

巣ごもり生活の中で、積極的に使いたい食材とは

家にこもる時間が増え、外に出る機会が減ると、日光を浴びる時間が少なくなります。それは骨の健康維

持に必要なビタミンD不足へとつながり、続けば骨粗しょう症も懸念されます。

骨に必要なカルシウムを摂るのにおすすめなのが、魚を骨ごと食べられる小あじなどの南蛮漬。さば缶で作ってもおいしいです。鶏手羽など肉類は骨ごと食べるのが難しいので、ミネラルが酸に溶けやすい性質を利用しましょう。お酢を入れて煮込むことで、骨に含まれているカルシウムやコラーゲンを効率よくとり出すことができます。あさりやしじみなど貝類のみそ汁も、片手鍋ぐらいの量にりんご酢を小さじ1〜2杯加えると、貝殻から汁に溶け出たカルシウムもしっかり摂ることができます。お酢には腸管でのカルシウム吸収を助ける働きもありますから一石二鳥です。

おすすめのお酢のとり方

お酢は何にでも使えます。納豆やラーメンにも合いますし、家飲みする方なら焼酎やハイボールなどに入れるのもおすすめです。

毎日大さじ1杯のお酢を摂ると、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす働きや、食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるほか、高めの血圧も緩和してくれます。甘い調味料は血糖値の上昇、しょっぱい調味料は血圧の上昇が気になりますが、お酢は血糖値・血圧ともよい働きをしてくれる『最強の調味料』。これを使わない手はないでしょう。

管理栄養士・医学博士 **本多京子先生**に聞く

在宅生活における「食」の健康課題とその解消法について



適正体重を保つために心がけたいこと

在宅生活が続く中、不安やストレスからくる過食や偏食によって、体重が増えた人も多いようです。ダイエットだけでなく免疫力を保つためにも大切なのは、1日3食を毎日規則正しく食べること。規則正しい生活リズムが、自律神経のバランスを整えてくれます。均衡がくずれると、過食で肥満になったり、反対に食べられなくなったりする人も出てきます。

また、ゆっくりよく噛んで食べることも大事です。たとえば、大きめにカットしたにんじんやかぶ、かぼちゃ、れんこんなど、噛みごたえのある根菜類をお酢に漬けたピクルスを作りおきして、食事の前に食べるとよいでしょう。切らずに使えて、よく噛む必要がある切り干し大根もおすすめです。さっと洗って水を切り、甘酢に漬けるだけでもおいしいです。

心の負担を和らげるハーブピネガー

健康的な暮らしを続けるには、からだだけでなく心の健康を保つことも大切です。そこで重宝するのが手軽に作れてアレンジもきくハーブピネガー。フルーツハーブティーのティーバッグ1袋をお酢に2〜3時間入れておくだけ。とても簡単です。

フルーツハーブティーは、ビタミンC豊富なローズヒップと、クエン酸を含むハイビスカススペースのものがおすすめ。鮮やかな赤い液色が気持ちも明るくしてくれます。ティーバッグといっしょに数種類のドライフルーツを漬けてもおいしいです。

旬の食材をおいしくいただく

昔から『春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は油と合点して食え』といわれます。旬のものを食べるということは、自然の野菜や果物がその季節を生き抜いていくために作り出した成分を分け与えてもらうということ。その実りに感謝して余すところなくいただきます。

手軽なレシピは『みぞれ酢』。たまねぎやにんじんなど料理で余った野菜をすりおろしてお酢と合わせます。すりおろすことで野菜の有効成分を効率的に摂ることができるのです。

たまねぎとにんじんのみぞれ酢

材料

- たまねぎ(すりおろし)…70g
- にんじん(すりおろし)…30g
- 生姜(すりおろし)…小さじ1
- すし酢…100ml



お酢健賛同者

管理栄養士・医学博士 **本多京子先生**

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。テレビや雑誌、新聞、講演などで提案するレシピや、健康と栄養についてのアドバイスに定評があり、スポーツ選手への栄養指導経験も豊富。食に関する著書は60冊以上。



お酢博士 小泉幸道先生がお酢健賛同者に

酢を研究して40年、「お酢博士」として知られる東京農業大学名誉教授の小泉幸道先生に、お酢健賛同者として新たに加わっていただきました。今後、お酢の持つパワーやお酢の正しい摂り方など、先生の持つさまざまな知識を教えてください。

東京農業大学名誉教授 **小泉幸道先生** 専門は発酵食品学(発酵食品の科学的な成分変化と機能性に関する研究)。監修書に『やせる・若返る・病気が消える! お酢レシピ 完全版』(笠倉出版社)など。「お酢博士」としてテレビなどで活躍中。

お酢健賛同者

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部係長 管理栄養士 **赤石定典先生**

1991年華学園栄養専門学校卒業後、東京慈恵会医科大学附属病院栄養部入職。分院を経て、2014年附属病院へ異動。現在に至る。『疲れ知らずで病気になるない 名医が教える科学的に正しい食べ合わせ』(KADOKAWA)などの書籍監修や、各メディア出演等で、患者さんへの栄養管理や栄養の重要性を広く伝えている。

tabekata
1

管理栄養士が考案!

「野菜・果物×お酢」。 旬の食材をおいしく食べて健康に



旬の野菜や果物は、鮮度がよだけでなく、栄養価も高いといわれています。香りや旨味も豊富で、味が濃く感じられるのも特徴的。「ベジフル酢」では、旬の野菜や果物を使った簡単でリピートしたくなるお酢料理を、お酢健康マスコット、お酢の「すーちゃん」が紹介します。

酢キャベツ

キャベツが胃腸によいといわれているのは、ビタミンUを含むから。あの胃薬の名前の由来にもなっています。ビタミンUを摂るなら生食がベストです。おすすめは、人気の「酢キャベツ」。材料は3つだけ、火も使わないラクラク副菜です。さらに、酢には食後の血糖値上昇を緩やかにしてくれる働きもあり、肥満気味の方の内臓脂肪を減少させる働きも期待できます。胃腸が疲れ気味の人や、食べ過ぎて体が重いと感じている人もぜひ。



後味サッパリ&からだスッキリの頼れる常備菜

- 材料(2人分)
- キャベツ 160g
- 酢 40ml
- 塩 小さじ1/6弱 (0.8g)

● 作り方

1. キャベツはせん切りにします。
2. 1を保存用ポリ袋に入れ、塩をもみ込み、20~30分経ってしんなりしたら軽く水けを絞ります。
3. 酢を加えて空気を抜き、冷蔵庫で1~2時間おいて完成です。



いちご酢

お酢のたのしみ方のひとつが「フルーツ酢」です。お酢の酸味は主に「酢酸」、いちごの甘酸っぱさは「クエン酸」で、酸の種類は違いますが相性はぴったり。お酢にいちごを浸して1~2日寝かせるだけで、自然なフレーバーがゆきわたります。フルーツ酢はアレンジ自在!甘酒割りや、ヨーグルトにかけてもおいしく、簡単に食べられるので毎日お酢をとり続けるのが大変という方にこそチャレンジしてほしいレシピです。



華やかな香りでアレンジ多彩

- 材料(2人分)
- いちご 100g
- 砂糖 100g
- 酢(今回はりんご酢を使用) 250ml

● 作り方

1. いちごは洗って、キッチンペーパーでしっかり水をふき、ヘタを切りとります。
 2. 煮沸消毒してよく乾かした保存容器(びん)に、すべての材料を入れて冷蔵庫で1~2日寝かせて完成です。
- ※3~4日経っていちごが白くなったら、清潔なスプーンや箸でいちごを取り出しましょう。



tabekata
2

おいしくてからだにうれしいお酢のちから!

2 おうちで楽しめる健康お酢レシピ



毎日の大さじ一杯(約15ml)のお酢が、肥満気味の方の内臓脂肪の減少や、高めの血圧の低下、食後の血糖値上昇の緩和などに働くことが証明されています。お酢の「健康のバランスを整えるちから」で、毎日を健康に過ごせるよう、お酢を使ったさまざまなレシピを紹介します。

鶏のさっぱり煮

● 材料(2人分)

- | | | | | |
|--------|-----------|---|------|--------------|
| 鶏手羽元 | 8本 | A | 酢 | 1/2カップ |
| ゆで卵 | 2個 | | しょうゆ | 1/4カップ |
| ブロッコリー | 適量 | | 水 | 1/4カップ |
| しょうが | 10g | | 砂糖 | 大さじ3 |
| にんにく | 1片 | | | |

● 作り方

1. 手羽元はよく水けをふく。
2. しょうがは皮つきのまま薄切りにする。にんにくは軽くつぶす。
3. 鍋にAと2を入れ、煮立たせる。
4. 煮立ったら1と殻をむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で煮汁が1/2~1/3程度になるまで20分ほど煮る。
5. ゆでたブロッコリーを添えて4を器に盛る。



カルシウムやコラーゲンを摂れる



酢っきり起きるお酢ドリンク習慣

野菜ジュースと黒酢のドリンク

● 材料(1人分)

- 野菜ジュース(有塩) 200ml
- 黒酢 15ml

● 作り方

1. 野菜ジュースと黒酢をよくかき混ぜてでき上がり。

お酢健康PR大使(2020年6~8月)の長州力さんも、このドリンクを飲んで「デリシャス」と絶賛!



酢コショウでいただく餃子

みんなが大好きな餃子を、いつものタレに代えて、お酢とコショウのみで食べてみましょう。お酢には、お料理全体の味を上手にひきたてる効果があるので、お料理も味がぼやけずおいしくいただけます。酢と脂(油)は相性抜群なので肉汁たっぷりの餃子にぴったりです。もちろん市販の餃子でもお試しください。



健康が気になりはじめたら、おいしく減塩!



オリジナル冊子

身近なお酢で
あなたの食事が
変わります

食事療法支援の一環として、
お酢の活用を推進。
医療従事者の方向けにオリジナル
冊子を作成、配布しています。

医療従事者からの反響コメント

患者さんにそのままお渡しでき、
栄養士以外でも患者さんに
実践しやすい食事指導が
できるのがうれしい

減塩指導などで
具体的なレシピ提案ができ、
現場で役立った

食事指導をする上で、
「おいしさ」は課題と
感じている

日々の食事をおいしくのしく、
健康的に続けるためのお酢の活用法をご提案



カロリーが気になる方や減塩したい方へ
具体的な献立やレシピをご紹介



2019年度日本糖尿病学会に出展した、株式会社Mizkanの企業ブースで配布

冊子PDFはお酢健WEBからダウンロードできます

https://oishi-kenko.com/katgut/osuken_osubook_pdf



毎日の生活に。お酢のさまざまな魅力をお届け!

お酢健WEBのお酢ライフコーナーでは、
さまざまな角度からお酢の魅力に注目し、「お酢の新たなおいしさを再発見する」企画を紹介しています。

世界のお酢 ～お酢で世界を巡る旅～

日本でお酢といえば、日本酒から造られる米酢、さらに穀物酢や黒酢、りんご酢などが一般的ですが、世界にはさまざまな種類のお酢があり、その数は4,000種類ともいわれています。

お酒に酢酸発酵を加えて造るお酢は、日本全国各地域で豊富にとれる穀物や果実を原料としているため、地域によって風味、香りが異なります。世界に目を向けると、たとえば古くからワインを飲む習慣のあるヨーロッパではワインから作られるワインビネガーが

ポピュラーだったり、ビールやウイスキーが人気のイギリスでは麦芽を利用したモルトビネガーが広く親しまれていたりします。

地域のもので造られるからこそ、その地の食材や料理との相性もよく、お酢があるところにはおいしい料理があります。「世界のお酢」コーナーでは、お酢博士の赤野裕文氏が、お酢を愛用する料理研究家や料理人を取材。その魅力に迫り、世界各地で愛されるお酢を使った料理や現地での使い方・特長を紹介しています。

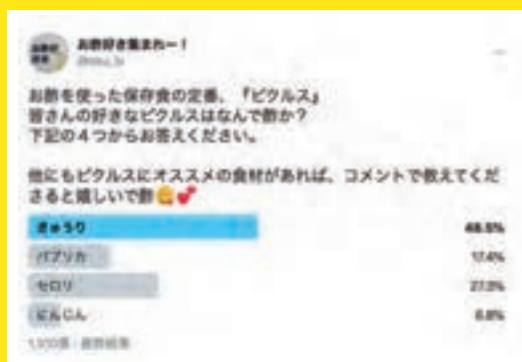
トライビネガー ～お酢で試してみました!～

手間ひまかけずお酢をちょい足し、いつもの料理にひと工夫など、お酢料理はバラエティ豊か。あの手この手でお酢の新しいおいしさを探求するのが「トライビネガー」です。編集部のおいしさを追求が、お酢の魅力を最大限に引き出します。





2019年10月から開設した
お酢好きアカウントは4万超に！
※2020年8月時点



03.

「ふきのとう」や「うずらの卵」など、
意外な回答もありました。

お酢好きさんに聞いた！ ピクルス総選挙！

お酢をたっぷり使った料理として代表的な「ピクルス」。Twitterのアンケート機能を活用し、お酢好きさんにいちばん好きなピクルスをアンケート調査しました。1週間で1,310票の回答があり、結果、きゅうりがダントツ1位でした。

01.

Twitterアカウント 「お酢好きさん集まれー！」 とは？

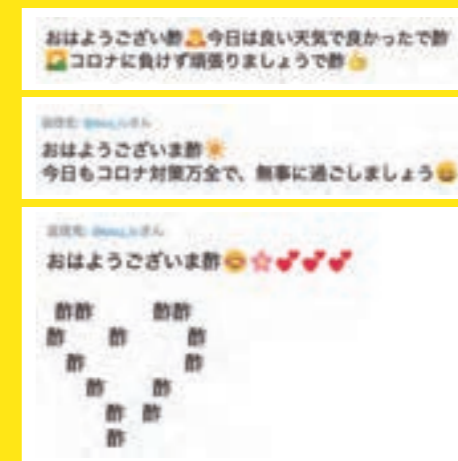
「お酢好きさん」のためのTwitterコミュニティ。家庭で使いたくなる、誰かに教えたい、お酢の魅力を随時配信。朝のあいさつ「#おはようございま酢」はフォロワーの合い言葉として定着しています。

02.

お酢好きフォロワーって どんな人？

Twitterフォロワーはお酢が好きな人だけにとどまらず、お酢は苦手だけど健康によいので取り入れたい！という人も多く見られます。

なかには、
熱いお酢愛を語って
くださる方も！



＼ 合い言葉は / 「#おはよう ございま酢」!

お酢健では、お酢が好きな「お酢好きさん」のための
お酢の、おいしい・たのしい・ためになる

Twitterアカウント 「お酢好きさん集まれー！」 @osu_lv

Twitterアカウント「お酢好きさん集まれー！」を運営しています。
情報をほぼ毎日配信しています。

05.

お酢好きが選ぶ 真のお酢料理！ お酢トーナメントの実施

「お酢好きさん集まれー！」アカウントのフォロワー投票による、正真正銘の「お酢好き」が選ぶお酢メニュートーナメントを実施しました。決勝戦の総投票数は15,192票となり、第1位は「餃子」という結果になりました。「お酢好き」がおすすめする「餃子」の食べ方としては、おなじみの「酢+醤油+辣油」はもちろん、テレビ番組でも取り上げられブームを巻き起こしつつある「酢コショウ」がおいしいなどのコメントを多くいただきました。

04.

お酢健Twitterでいいね！の 多かったおすすめレシピは 「自家製なめたけ」

Twitterでは、家庭で作れる4コマお酢レシピを紹介しています。野菜ひとつでできる副菜レシピからボリュームのある肉料理まで、「お酢の使い方がさらに広がる！」と、フォロワーに好評です。

♡ 315



5,310票を獲得した「餃子」が
見事第1位となり、
栄えある初代チャンピオンに！