

## 「お酢でおいしさ与健康を考える会」お酢健WEBにて、お酢好き歴50年以上・八代亜紀さんの記事を公開

きっかけは幼少期に食べた母の手料理「習慣になってずっと健康です」

「お酢でおいしさ与健康を考える会（以下、お酢健）」は、八代亜紀さんのインタビュー記事をお酢健WEBに公開いたしました。

芸能界一のお酢好きとして知られている八代亜紀さん。ある番組でマイボトルにお酢を入れて持ち歩いていることが話題になりました。お酢がなぜ好きになったのか、おすすめの食べ方など「お酢」にまつわるエピソードを素敵なアトリエでお伺いしました。



### 八代亜紀さん

熊本県八代市出身。

1971年デビュー。「愛の終着駅」「もう一度逢いたい」「おんな港町」「舟唄」等、数々のヒット曲を出し、1980年に「雨の慕情」で第22回日本レコード大賞・大賞を受賞。レコード・CDの総売上枚数が女性演歌歌手で1位の記録を持つ。2010年芸能生活40周年を迎えた節目に文化庁長官表彰を受賞。

お酢好き歴50年以上！きっかけは母が作る手料理



子供のころ、体が弱く歩くのもやっと。母はそんな私のために日々の食事に気を遣い、お酢を使ったものを必ず食卓に並べてくれました。

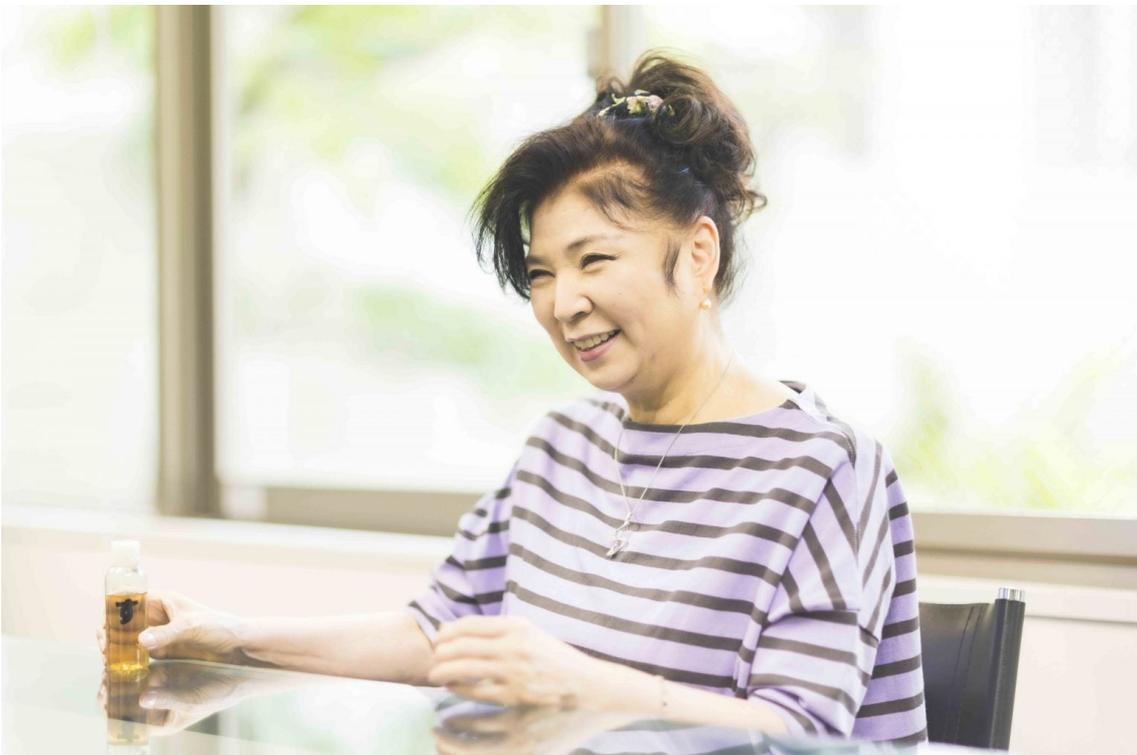
「子供の頃から母が作る料理がお酢を使ったものが多くて。毎日お酢をとっていたので自然とお酢が好きになりました。考えてみるとお酢好き歴は50年以上！長いですね！

実は、3、4歳まですごく体が弱くて。2～3歩くと疲れてしまって、どこかつかまれるところを探していたくらい。幼稚園に通えないかもしれないなんて言われていたんです。

そんな私を母が心配して、健康になってほしいと食事を考えてくれるようになって、お酢を使った料理を作るようになったようです。母の酢飯で作る五目ごはんがとにかく大好きでしたね。おいしかった。酢の物も子供のころから普通に食べていました。

「酢」を使ったものを日常的にとるようになったおかげでしょうか。それから体が丈夫になって幼稚園に通うことができました。それから「お酢」が習慣になってずっと健康です。母のおかげですね。」

**お酢のない毎日は考えられない！マイボトルを持ち歩いています**



食事に出かけたときや地方、海外公演に行くときのためにマイボトルが必需品になりました。現在のボトルは持ち歩きに便利なプラスチック製。「す」の文字がポイントです。

「歌手になり、地方公演、海外公演と出るようになったとき、出かけた先でも「お酢」をとりたいということからマイボトルを持ち歩くようになりました。海外の食事は日本食よりヘビーですよね。でも、お酢をプラスすることでマイルドになり、食べやすくなります。海外には毎回4、5本のお酢を持参するほどお酢がない生活は考えられません。

マイボトルはいろいろ使ってきました。瓶だと割れてしまい漏れると匂いが大変なので、会社のスタッフが探してきてくれたこのプラスチックのマイボトルに落ち着きました。手書きの「す」の文字がいいでしょう。」

#### なんと3日で1瓶！特に米酢が大好きです

なんにでも「お酢」をかけるということはしません。冒険はせずに、自分が「これ」というものにはかけているだけ。

「お腹が空くと条件反射的にお酢を欲するようになりました。ごはんを食べるときにお酢を使うことが習慣になっているからでしょうね。なんか口の中がすっぱい感じになります。1瓶3日でなくなるので1日だと150mlくらいとっていることになりますね。感覚的にこれは「合う」と思うものだけにお酢をかけます。カレー、ハンバーグ、パスタといった「洋食」にはかけません。

「和食」「中華」がメインですかね。焼き魚はお酢の海に泳いでいるくらいたっぷり。チャーハンもスープチャーハンかというくらいかけます（笑）。酢の物にもさらにプラスしますよ。すごくおいしくなるの！」

#### お酢が苦手な人にもぜひおすすめしたい



お酢がどうも苦手と思っている方におすすめしたいのは「めんつゆ」に少しお酢をプラスすること。また、苦手なものにかけることで、食べやすくなるので、一度試してみてください。

「すごくおすすめしたいのが、そうめんのつゆにお酢を入れること。おつゆがまるやかになってすごくおいしくなります。実は、お酢の苦手なスタッフがいたのですが、これを食べたらお酢好きになってしまったの。それだけおいしいってこと。温麺にもお酢を入れるとすごく合います。」

お子さんやご主人などご家族の苦手なものにちょっとお酢をプラスしてみては？味が丸くなって食べやすくなるから食べられるようになるかもしれない。

私、マグロのお刺身、ステーキ、焼き肉が食べられなかったんです。でも、お酢をかけてみたら、驚くほど食べやすくなり、おいしくいただけるようになりました。すごいでしょ。私みたいに苦手なものにかけてみるのもいいかもしれません。」

健康のためにお酢をとり続けたいと思っています



風邪もひかず、大きな病気もしたことがない。肌の調子もいい。子供の頃、体が弱かったなんて信じられないほどの健康体です。毎日3食おいしく食べられることに感謝しています。

「風邪をひいたり、大きな病気になったり、気分が悪くなったことすらありません。具合が悪くなった記憶がないほど、健康で過ごしてきました。これもお酢をとり続けているからなのかな？と思っています。母が幼い私のために食卓に並べてくれたことで「健康」になれてよかった。

実は、健康だけでなく、「肌」にもいいみたいです。しわもシミもありません。透明感もあって褒められます。すごいことよね。

毎日、3食きちんとおいしくいただけることはすごく幸せです。お酢のパワーで苦手なものも克服できたりしているので、これからもお酢をしっかりとっていきたいと思っています。」

文／elena

## お酢でおいしさと健康を考える会

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、正しく広く皆さまにお伝えし、日々の食事でおいしく活用して頂くため、「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、医療従事者や料理研究家、有識者の方々を通じて多くの生活者の皆さまに広めるために活動しています。お酢健WEBでは毎月さまざまなレシピやお酢に関する情報を紹介しています。ぜひご覧ください。

また、Twitterアカウント「お酢好き集まれー！」も運用しております。お酢が好きな「酢好きさん」のためのアカウントとしてお酢の、おいしい・たのしい・ためになる情報を日々投稿しています。（フォロワー数は70,000人超）

お酢健WEB：<https://osuken.jp/>

Twitterアカウント：[https://twitter.com/osu\\_lv](https://twitter.com/osu_lv)

---

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000094.000043855.html>

おいしい健康のプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company\\_id/43855](https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company_id/43855)

---

■本リリースに関するお問い合わせ

株式会社おいしい健康 広報担当

E-mail：[press@oishi-kenko.com](mailto:press@oishi-kenko.com)