特集

酢で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

夏こそ毎日の料理に「酢」を

イラスト：信吉

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！　蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずです。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

「酢」の健康効果はさまざま

効果1　食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

効果2　たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

効果3　血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。