



お米で健康

梅雨お薦め！ 米酢のパワー

米酢はお米を主原料として造られるお酢です。本来の製法では、蒸し米にこうじ菌と酵母を加えて発酵させ、お米のでんぷんをアルコールへと変化させた後、酢酸菌を混ぜてアルコールを酢酸へとさらに変化させ、熟成期間を経て造られるため、大変手間がかかります。

アルコールを酢酸発酵させて造られるお酢の材料は、お米の他に小麦やトウモロコシなどの穀物、リンゴやブドウといった果汁など、醸造酒の原料となる糖分があれば基本的に何でも主原料となり得ます。

数あるお酢の中でも、米酢はお米の甘味とうま味が生きた風味のあるお酢です。お米を主原料としているので和食との相性が良いとされており、酢飯に使うすし酢、酢の物の



合わせ酢、煮物の隠し味などに向いているといわれます。お米が主食の私たちにはおなじみのお酢ですね。

米酢をはじめとしたお酢に、健康維持につながると思われる作用があるのはご存じの通りです。そんなお酢の主なパワーをご紹介します。

- ・抗菌作用
お酢は食中毒予防に役立ちます。季節の変わり目など体力が落ちていたりとき、雑菌が繁殖しやすい梅雨の時期や気温上昇期などには積極的に利用しましょう。
- ・食欲増進効果
酸味が唾液の分泌を促進し、消化吸収を助けます。食欲が低下して栄養のバランスが崩れがちな梅雨の季節にぜひ取り入れたいですね。
- ・減塩効果
お酢の酸味が塩分をカットでき、血圧が気になる方の強い味方となります。減塩を意識して、しょうゆや塩の代わりにお酢の力を借りましょう。仕上げの調味には特に香りの高い米酢がお薦めです。

梅雨の時期には米酢のパワーが役立つ機会が多くなります。米酢を食生活に取り入れて、梅雨の時期を健康的に乗り切りましょう！

家族の健康

水虫にご用心

これからの時期に気を付けたい病気に水虫があります。水虫は「白癬(はくせん)菌」と呼ばれる一種のカビで、高温多湿を好みます。

水虫の症状にはいくつもの種類があります。足指の間などに小さな水膨れができる小水疱(ほう)型。足指の間の皮膚がふやけてジクジク湿る趾間(しかん)型。足の裏の角質が厚くなりザラザラして気付きにくい角質増殖型などがあります。

それぞれに適した薬を塗り治療しますが、市販薬で治療する場合も、症状が治っても最低1カ月間は薬の塗布を続けることが大切です。水虫と症状は似ている別の皮膚疾患もあるため、早く確実に治したい人は、皮膚科の受診がおすすめです。特に糖尿病の人は水虫から細菌感染が起こると足の切断に至ることもありますから侮れません。

爪の先が白く濁り厚くなつて、ポロポロ割れやすい「爪水虫」もあります。爪白癬の治療は内服薬と塗り薬で1年くらいかかるため、根気よく続ける必要があります。水虫は、多くの人が集まり靴を脱ぐ場所や素足になる場所では感染しやすいのです。

公衆浴場やプールの足拭きマット、スポーツクラブの更衣室の床は白癬菌が多いと考えられます。飲食店や公民館などのスリッパなども危険地帯です。白癬菌は付着してから皮膚で感染するまでに24時間くらいかかります。帰宅したときなど1日に数回は足をせっけんも使い丁寧に洗うことで感染を予防できます。家族で習慣にしましょう。

屋外での作業では足にも多量の汗をかき長靴や作業靴を連日履くので高温多湿、白癬菌が生き延びます。足に付いた白癬菌が靴にうつり、翌日履いたときに足の皮膚に菌が入り込むこともあります。白癬菌は乾燥に弱いので、靴は履いた翌日は履かずに乾燥させましょう。水虫は男性だけの病気ではなく、小さな子どもや若い女性でも感染するの要注意です。

