

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

薬局で酢を選びませんか?

純米黒酢
りんご黒酢
紫芋酢...etc.



酢は調味料としてスーパーなどで買う方がほとんどだと思いますが、薬局にもいろいろな酢があります。健康飲料としてそのままあるいは薄めて飲んだり、梅や大豆などを漬け込んだり、酢の物などの料理に使ったりいろいろな利用法があります。

りんご酢にハチミツを加えたものや天然醸造の純米黒酢、りんご黒酢、紫芋酢などを揃えています。ご相談ください。

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

塩分を多く摂ると血圧が上がります。みそ・しょうゆ・マヨネーズ・ソースなどにはいずれも食塩が含まれています。酢には全く含まれていません。塩分を控えた薄味

【減塩効果】

原料の穀物や果実からアルコール発酵により酒が造られ、それから酢酸発酵により酢となります。酢には醸造酢と合成酢がありますが、市販されているのはほとんどが醸造酢です。醸造酢は米・麦・とうもろこし・豆などの穀物を原料として造られた「穀物酢」(黒酢など)、果物を原料として造られた「果実酢」(りんご酢など)、「その他の醸造酢」に分けられます。世界には約400種類の酢がありますが、原料が異なると味や風味だけでなく効能にも差があります。

また、果実酢に多く含まれるカリウムが血圧上昇の原因であるナトリウムをいっしょに排泄させるので、血圧を下げてくれます。酢の摂取量が多い地域は塩分摂取量が少ないというデータが出ていますので、高血圧の方はぜひお試しください。

【カルシウム(Ca)吸収促進】

酢の主成分である酢酸はCaの吸収を高めます。Caは骨や歯を丈夫にしたり、精神を安定させたりする大切なミネラルですが、現代の日本人には不足しています。

また、酢酸には食材中のCaを溶かす働きがあるので、骨付きの肉や魚を煮る時に酢を使うと、骨の中のCaが溶け出して、効率よく摂取できます。

酢には食品中の雑菌の増殖を抑えて腐敗を防ぐ働きがあります。この殺菌作用を上手に利用して、昔から酢じめ・酢漬け・酢洗いななどの調理法が行われてきました。マヨネーズが卵と油といういたみやすい原料からできているにもかかわらず日もちするのも酢の力によるものです。また、布巾やまな板などの調理道具の殺菌にも安心して使えます。

また、酢酸には食材中のCaを溶かす働きがあるので、骨付きの肉や魚を煮る時に酢を使うと、骨の中のCaが溶け出して、効率よく摂取できます。

自分に合った味や効能の酢を探してみてください。



南蛮漬...

(北茂安店薬剤師/よしとみ)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

● 県庁通り店 ☎23-4550 ● 中町店 ☎26-2817 ● 木原店 ☎24-2233 ● 中の小路店 ☎24-2882
● 西与賀店 ☎22-2311 ● 医大通り店 ☎32-1133 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777