



今回は「酢」について取り上げます。
日常で使う酢ですが実はとても優秀な調味料
です。簡単なお酢料理も紹介するので是非
作ってみてください。

酢の良いところ

減塩

血圧の低下

酢で味付けすることで減塩でき、酢そのものにも血管を拡張する作用がある



同じ量の醤油とポン酢では柑橘や酢の味で塩分が減らせる

殺菌作用

酢酸は食品のpHを下げて殺菌・防腐する効果がある



食欲増進

胃酸の分泌を促し食欲アップ



内臓脂肪の減少

お酢には脂肪を燃焼させる作用があります。



便秘改善

胃酸の分泌を促して腸を刺激してくれる



疲労回復

疲労物質の乳酸を分解する



血糖値の上昇緩和

食べた物の胃から腸への移動を穏やかにすることで血糖上昇を緩和する



酢の一日摂取量の目安は
大さじ1杯(15ml)程度と
言われています。摂りすぎると胃腸が炎症を起しやすくなるため注意が必要です。

誰でも簡単 野菜のピクルス

【材料(1人前)】

- ・きゅうり ¼本
- ・大根 50g
- ・人参 30g
- ・ミニトマト 2個
- ・酢 150ml
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・水 50cc



【作り方】

- ①大根と人参は皮をむき、拍子切りにする。
- ②ミニトマトはヘタをとる。
- ③きゅうりはヘタを取り、拍子切りにする。
- ④①～③を保存袋に入れ、酢、砂糖、水を入れて揉みこみ、30分漬けて完成。

栄養量(一人分)
エネルギー: 約118kcal
たんぱく質: 約1.6g
塩分: 0g

引用: [カラフル野菜の即席ピクルス作り方・レシピ | クラシル \(kurashiru.com\)](http://kurashiru.com)



ホームページでも
ご覧になれます



この記事に関する
問い合わせは
栄養部(3202)
まで