

健康のために酢の力を

酢が日本に伝わったのは4～5世紀頃だと言われています。鎌倉時代には料理の味付けとしても使われるようになり日本の代表的な調味料として定着していきました。

酢は酢酸をはじめとする有機酸が含まれているため酸味を加える調味料ですが、分量によってはまろやかな味に整えたり、素材を柔らかくしたりする力もあるため隠し味としても使われます。

酢には**血圧低下や血糖値上昇を緩やかにする効果などの他に減塩効果もあります**。これは料理全体の味を上手に引き立たせる酢の力であり、薄味でも味がぼやけることがないからです。また、どのような食材とも相性が良いのでいろいろなメニューで応用することができます。

健康維持のためには毎日最低大さじ1杯の酢を取ると良いと言われています。酢は種類によって効果が全くないということはないので、用途に合ったものを使うことができる継続しやすい健康食品だと言えます。**ただし原液では、のどなどを痛めたりするので5～10倍に薄めて飲みましょう。**

