

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511

今回のテーマは、
お酢
です。



▼酢の定義

酢は、穀類や果実を発酵させて、糖質を酢酸に変えた調味料です。農林水産省の定めるJAS規格では、酢酸が主成分のものを「酢」と定義しています。

▼お酢の効果

1. 疲労物質の乳酸をためにくくする。

お酢に含まれる酢酸・クエン酸が、疲れたときに体内にたまる乳酸の生成を抑えてくれます。

2. インスリンの分泌を抑え、脂肪をためない。

食事と一緒に酢をたっぷり取ると、消化管の蠕動運動が遅くなって、炭水化物や糖分の吸収スピードがゆっくりとなり、脂肪をため込む肥満ホルモンのインスリンを出にくくします。

3. 血圧を下げ、血液をサラサラにする。

お酢に含まれるアミノ酸が、血圧を下げたり、コレステロール値を下げ血液をサラサラにし、脂肪の合成を阻害し、肥満を防ぎます。アミノ酸は、米酢・穀物酢に多く含まれています。

▼“お酢ドリンク”はいかが！

こんなスグレモノのお酢だから毎日摂りたい！
そのために、一番手軽なのがドリンクタイプのお酢です。お薦めの“お酢ドリンク”は、大きく3種類に分けられます。

1. 酢酸系：穀物や果物を原料に作ったアルコールを酢酸菌で発酵したもので、酸味

は酢酸によるものです。

☆リンゴ酢…リンゴ果汁が原料。リンゴ酸が含まれるためフルーティ。

☆黒酢……米や大麦が原料。長時間の熟成を経て褐色から黒色になる。

☆香酢……もち米や麦胚芽を原料とする中国(こうず)の黒酢。香ばしい。

2. クエン酸系：柑橘類や梅干に豊富なクエン酸が酸味の主体です。

☆もろみ酢…焼酎「泡盛」の副産物「もろみ」を黒麹菌で発酵したもの。

☆スダチ……果汁100%のジュース。クエン酸のほか、ビタミンCも豊富。

☆梅……梅から作った酢の飲料や青梅の果汁を煮詰めたもの。

3. アラカルト系：酢酸系やクエン酸系の酢に果汁や糖を加えた飲料です。

一般的な酢に比べ、ポリフェノールやミネラルが多く含まれています。レモン、ブルーベリー、ムラサキ芋などの酢があります。

なお、スダチ、梅肉エキスはもちろん、クエン酸が主成分のもろみ酢もJAS規格上は酢ではありませんが、健康効果はほぼ共通しています。

▼効果を高めるお酢の飲み方

効果を得るための目安量は、酢酸やクエン酸の量で1日当たり1～2gです。食事の前に飲むと、食べた物がゆっくり吸収されるので、ダイエットに効果的。また、疲労回復には糖分(黒糖やハチミツ)と一緒に飲むのがお薦めです。

今回は、

濱野、大澤

が担当しました。



老化

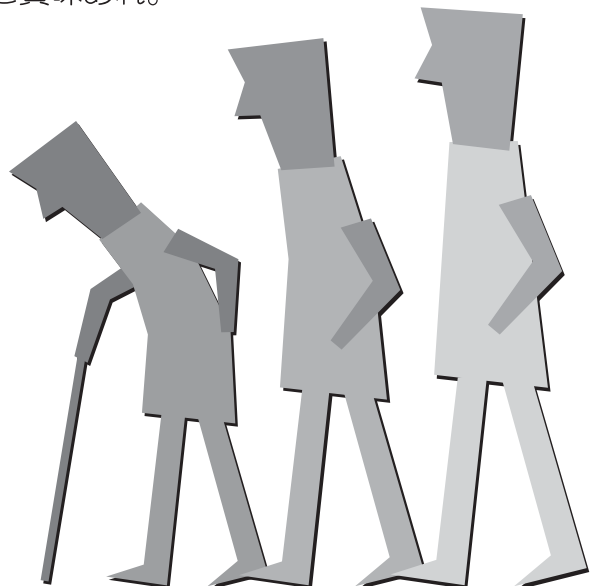
⑮

年をとると肌のきめが粗薄になるが、表皮にある保湿成分が落ちてしまうと肌荒れが促進する。一方、真皮が老化すると皮膚の弾力性が失われ“しわ”が増す。それにはコラーゲンが大きく関わっている。

最近、短い期間ではあったが以前世話になった恩師の話聞く機会があった。久しぶりに聞くハイテンションで切れ味のいい語りは、昔と変わることなく、いや益々エスカレートしていったように思う。そんなこともあり、そのK先生と養老孟司氏との対談が載っている本を買い求めることになったが、その中で、「ノーベル賞の田中耕一さんが若いときに『常識の反対は何か』と聞かれて、普通は『非常識』と答えるところを『創造性です』と言ったという話があった。そういう返事をする人ぐらいしか、新しいことはできないでしょうね。理科の授業で『雪が融けたら何になる』と聞いて、ある子が『春になる』と言ったら、みんなバカにします。そうではなくて、『お、それはすごいね』と教師も言わなくてはいけない。出る杭を育てなくては(笑)。」という件があった。これまでは、一流大学を出て官僚になるか大企業に就職する、ローリスク・ハイリターン(危険が少なく収益が多い)の人生が一番の社会であった。しかし、これからの日本には、ハイリスク・ハイリターン(危険も多いが収益も多い)を志すエリートがたくさん出てきてくれないといけない。任されたことをきちんとこなせるより、創造性に富んだ戦略的な展開をタイムリーに、かつエネルギーに進めて行ける人間が必要なのである。そうでないと、今の低迷した日本の経済や社会は活性化しない。日本がもっと元気になるためにも、「出る杭は打たない、出る杭を育てる社会」を皆がつくって行かないといけないと私も思う。

話題は変わって、今回は「お肌の老化」の話である。健康な若い肌では、表面の細かな溝が網目状に広がっている。この網目が肌のきめ。きめが均一に整った肌は光を乱反射するため、ふんわりつややかに見える。きめのない肌はテカリ感があり、赤ら顔になりやすい。年をとるにつれて、きめは粗く、薄くな

るが、どうも洗いすぎはそれを助長するらしい。皮膚の表層には表皮があり、そこには肌を乾燥から守る細胞間脂質という天然の保湿成分がある。化粧や皮脂を完全に落とそうとしてクレンジング剤や洗顔剤を使うと、この大切な保湿成分もすっかり落ちてしまう。洗顔後に肌が突っ張る感じがしたら、細胞間脂質が抜け落ちた証拠。また、その失われた細胞間脂質はクリームや乳液では補えないらしい。普通の汚れなら、水かぬるま湯で丁寧に洗えば落ちるので、界面活性剤入りの洗顔料などは使わず、普通の石鹸を十分泡立てて洗うだけでよいようだ。粒入りの洗顔剤やナイロンタオルなどで強くこすると、きめをつぶす上、色素沈着を招き“しみ”にもつながるので要注意。一方、表皮の奥にある真皮は、線維芽細胞とそれがつくるコラーゲン線維からできている。真皮蛋白の70%を占めるこのコラーゲンは、成人以降1年に1%の割合で減少するため、歳を重ねるに従い皮膚の弾力性が失われ“しわ”ができるようになる。ちなみに、コラーゲンは魚や鶏肉の煮凝りに多く含まれているので、お肌の老化が気になる方は、鍋底にゼリー状に固まった煮汁をぜひともご賞味あれ。



参考資料：1. 朝日新聞 2003.4.21

2. 「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊