

「酢」の防腐効果

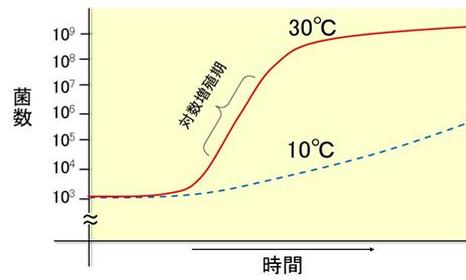
梅雨の時期から暑い夏にかけて気になるのが食べ物の腐敗です。

●腐るってどういうこと？

微生物（バイキン）の増殖によって、食べ物を酸っぱい物質やネバネバした物質などに変えて食べられないようにしてしまうことがあります。これを「腐る」＝腐敗といいます。

細菌の増殖曲線（イメージ）

ふやさない



食品安全委員会

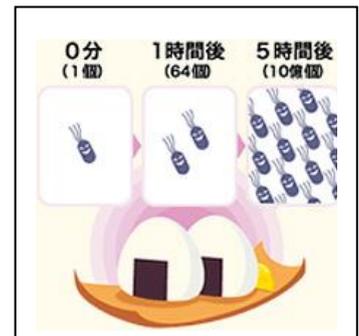
食べ物にバイ菌が付着

バイ菌は肉眼では見ることはできませんが、あらゆるところに存在します。例えば、空气中、調理台の上、エアコン、人の手指など至るところに存在し、そこから食べ物に付着します。また、調理される前の食べ物にも、バイ菌は付着しています。

出典：内閣府ホームページ

食べ物の中で増える

食べ物に付着したバイ菌は、生育に適した条件（温度、pH、水分、栄養など）になると「分裂」により増殖します。仮に10分に1回分裂するバイ菌が1個付着したとすると、10分後には2個、60分後には64個、5時間後には約10億個にまで増殖する計算となります。室温に置いておいた料理が半日で傷んでしまうわけですね！



増殖に適した条件		対策など
温度	20～40℃	冷凍、冷蔵して静菌。もしくは過熱して殺菌
pH	6.0～8.0	pH 5.0 未満にすると、多くの腐敗菌や食中毒菌の増殖を抑制できます。酢漬けすることでpHを下げて静菌
水分	多い	乾燥や塩漬けなど水分量を減らして静菌

腐敗

●酢の防腐効果

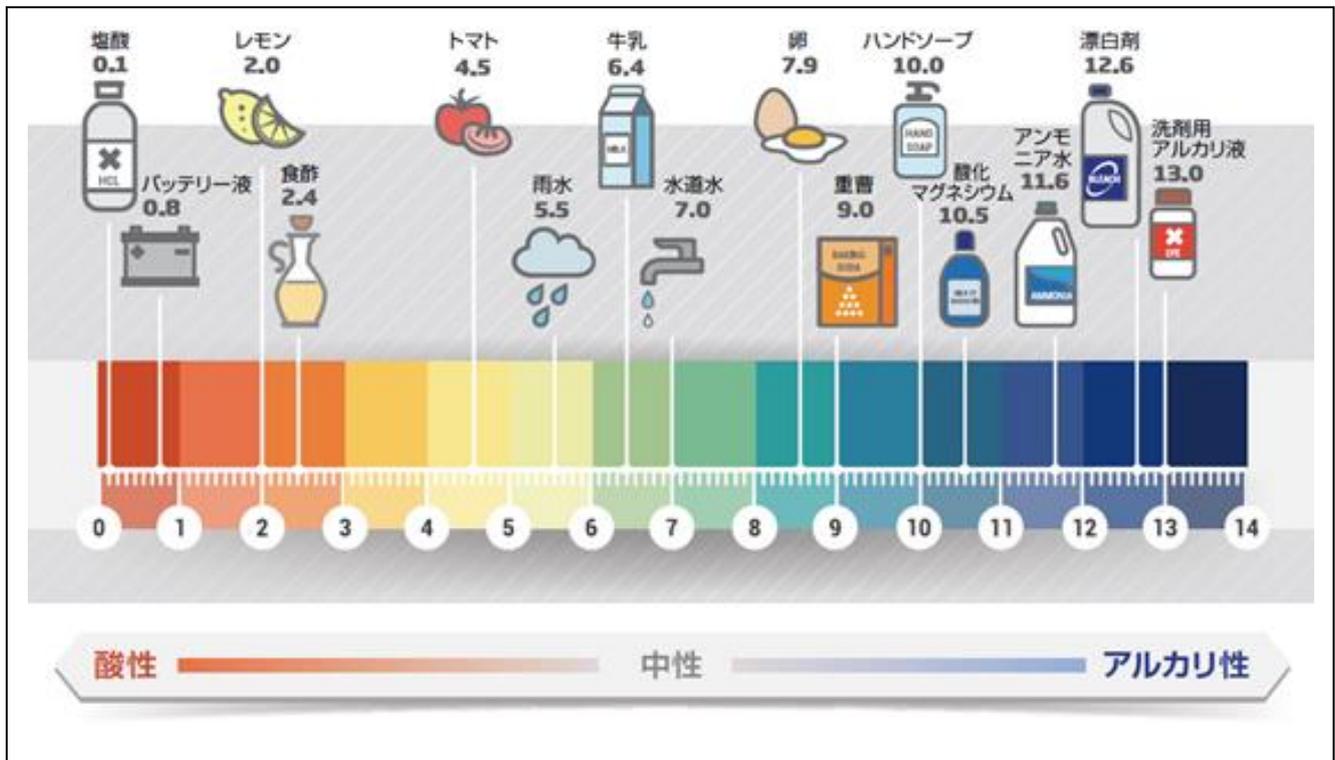
そこで、夏の腐敗防止におすすめなのが「酢」です！

なぜお酢には「防腐効果」があるのでしょうか？

理由はお酢に含まれる「酢酸（さくさん）」にあります。

酢酸が多く含まれている食酢は pH 値が低く、一般的な食酢の pH は 1.8～3.8 程度です。

バイ菌が増殖するのに適した pH は 6.0～8.0。5.0 未満で増殖を防ぐことができます。



●日々の料理に「酢」を使おう！

酢を使った料理というと「酢の物」が浮かびますが、酢はいろいろな料理に使えます。いつもの定番料理に酢をプラスする、またはできあがった料理に酢をかけるだけです。

＜酢を使った料理例＞

- ◆肉・魚料理 …いつものお料理に、酢を大さじ 1～2 杯（2 人分）加えるだけ。
- *豚肉の生姜焼き …生姜醤油に酢をプラス
- *麻婆なす、麻婆春雨 …仕上げに酢をプラス
- *豚角煮、スペアリブ煮込み、煮魚 …煮汁に酢をプラス
- ◆炒め物、揚げ物料理 …酢は油っこさを和らげて食べやすくしてくれます。
- *肉野菜炒め、チャーハン …仕上げに酢をプラス
- *きんぴら、なすのみそ炒め …砂糖、醤油と一緒に酢をプラス
- *鶏のから揚げおろしソース …大根おろしに酢をプラス

酢の主成分である酢酸は、加熱をすると湯気と一緒に少しずつ揮発するため、酸味が減ってまろやかになります。しかし全ての酢酸が無くなったり、壊れてしまうことはありません。

野菜たちの保存にも酢は便利です。常備菜として甘酢漬けにしておけば、さっと野菜料理が食べられます。野菜室の食品ロス削減にもなります。

酢は、防腐効果だけでなく、食欲増進効果、疲労回復効果もある夏にピッタリの食材です。また、血糖値や血圧、コレステロールなど生活習慣病予防にもよいといわれています。

酢は苦手という方も、この夏を機会に酢を使ってみませんか？

大畑

症状はカラダからのメッセージ!?

たとえばあなたが風邪を引いたとき、どのような症状が出ますか？

また、それらの症状がなぜ出るのか知っていますか？

発熱は、体温を上げることで、菌やウイルス（以下、外敵）の増殖を抑えるのと同時に、外敵と戦う免疫細胞の力を高めます。咳や鼻水は、粘膜に付いた外敵を外へ追い出そうとしています。のどの腫れは、外敵を追い出したり、傷ついた細胞を修復するために、熱をもったり血流が多くなっている状態です。

このように、外敵と戦っているときには症状が出てきます。私たち人間には、この小さな外敵との戦いが見えません。なので、カラダが「いま、頑張ってるからね！一緒に頑張ろう！」というメッセージを、症状として送ってくれているんです。

●出なくなった時こそが、本当の危険サイン！

熱や咳などには意味があって、メッセージなのだとしたら、それらの症状は、悪いものではありませんよね。では逆に、「悪いメッセージ」とは、どんな時だと思えますか？

それは、症状が出なくなった時です。

風邪をひいて、熱はあるけど微熱でダラダラと続いている、熱が上がりきらない時。また、発熱が続いていたのに、急に顔に血の気が無くなったり、発汗が止まる時。

熱中症でも、症状が進みすぎると、具合は悪いのに発汗が止まったりしますよね。それは、症状が落ち着いたわけではなく、身体の戦う力が落ちてしまった、かなり危険な状態です。

●軽く考えすぎ？あとになって寝込む人！

また、こんな経験はないですか？ 大事な仕事に取り組んでいる間や、大きなイベント事の最中には何ともないのに、それらが終わると、緊張の糸が切れたように体調を崩した。

そんな時、「集中していたから」「気合で乗り越えた」なんて軽く考えられがちですが、症状を抑え込んでいただけで、実は身体の方は限界を超えています。

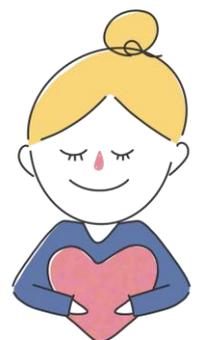
症状を抑え込んでいるというのは、その間ずっと緊張状態にあるということです。それが、短期間であれば、まだいいですが、長期間続くと身体にはかなりの負担であり、重いうつ病や過労死につながりかねません。

●症状はメッセージ！症状を愛する！

症状が出るということは、身体が正常に働いている証です。私たちの、目に見えない身体の現状を、一生懸命に教えてくれています。

身体が教えてくれている、いろいろなメッセージをしっかり受け取れたなら、「いま無理して頑張っているのか」「時間を作って休むべきなのか」など、いま何をしたらいいか自分で分かるんです。

泣くことしかできない赤ちゃんを見て「どうして泣いているのかな」と理解しようとするのと同じように、「なぜこの症状が出ているのかな」と、自分の症状も大切にしましょう。



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.9

★にらダレ豆腐★

＜材料＞ 2人分

豆腐1/2丁（約150g）

A { 醤油麹 大さじ1
生姜（すりおろし） 小さじ1/2
にら 1本

＜作り方＞

- ① にらは細かく刻む
- ② Aを混ぜ合わせてにらダレを作る。
- ③ 器に豆腐を盛り付け、②をかける。

★Aのにらダレはまとめて作っておくと便利です。

蒸し鶏やそのままごはんにかけてもおいしいです。 利波

Q) 塩分は心臓発作の原因になる？

A.) 塩分をとり過ぎてしまうと、心臓発作が起こってしまう可能性があります。

塩分をとり過ぎてしまうと、心臓発作が起こってしまう可能性があります。

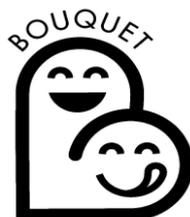
塩分が多い食事を続けると、からだは血液中のバランスを保とうと血液の量を増やします。

そのため、動脈に圧力がかかることにより高血圧になってしまい、動脈硬化につながる可能性が高くなります。そして、動脈硬化になると心臓にも負担がかかり、心臓発作につながるのです。

心臓発作は、前触れがなく突然起こるので、塩分の摂りすぎに注意しながら食事を楽しみましょう。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」古田

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日