

# クリニックレポート

今月の話題：酢パワー

すっぱいわー

ツ



もうすぐ梅雨の季節がやってきます。皆様いかがお過ごしですか？

これからの季節は、温度も上がり、雨が続くため湿度も高くなり、食中毒をもたらす細菌も増殖しやすい環境になります。食べ物の管理に気を付けて、食中毒を予防したいですね。

今回は食中毒予防と酢の効果についてご紹介します。



## 食中毒予防の3原則

### ① 付けない

(食材を洗う、手洗いなど)

### ② 増やさない

(冷蔵庫など適切な温度で保存)

### ③ やっつける

(中心まで加熱、沸騰させるなど)

食中毒菌である出血性大腸菌 0-157 は7~8℃で増殖し、35~40℃で最も活発になります。これからの季節、室温(常温)では細菌が活発になるため取り扱いに注意しましょう。



## ☆酢を使ったレシピ☆

### もやしポン酢和え

1人分：28Kcal 塩分 0.6g

材料：(2人分)

もやし 1袋  
大葉 2枚  
ポン酢大さじ2  
すりゴマ小さじ1



作り方

- ① もやしの袋開け、電子レンジで4分かける(シャキシャキが好みの方は2分)
- ② ザルに上げ冷水で冷やし、水気を絞り、ボールに入れる。
- ③ 大葉は千切りする。
- ④ もやし、大葉、ポン酢、すりゴマを合わせて器に盛り付け出来上がりです。

## 酢の殺菌効果

酢に含まれている酢酸・クエン酸の成分により殺菌効果があります。酢を2~3倍に水で薄めて、魚などを洗うと食品が傷みにくくなります。

## 酢の効果

### ◆ 疲労回復

酢に含まれているクエン酸が疲労回復を早める働きがあります。

### ◆ 血圧の上昇抑制

酢に含まれる酢酸が血圧上昇にかかわるホルモンの調節機能を緩やかにする働きがあります。

### ◆ 血糖値の上昇抑制

1日 15ml(約大匙1)を食事と一緒にとることで血糖値の上昇を抑える働きがあります。

ミツカン HP より

