

# お酢パワー ～暑さもさっぱり乗り越えよう～

食欲増進や疲労回復効果もある「お酢」。  
調味料だけではなく飲み物としてもこれからの季節にピッタリです。



## 酢の3つのパワー

### 1. 血圧を下げる

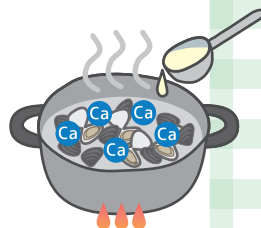
酢には血管を広げる働きがあるため、血流がよくなり血圧を下げるのが期待できる。

### 2. カルシウムを逃さない

酢を少し加えて煮込むと鶏の骨や貝殻からカルシウムが溶け出し、より多くのカルシウムを摂取できる。

### 3. 塩分を控えめに

酢は味がしっかりしていて、味を強く感じさせる効果があるため減塩につながる。



## 酢の4つの活用法

### 1. 飲む

黒酢や果実酢は酸味がやわらかいので飲みやすい。原液のままや空腹時などは胃が荒れてしまうこともあるので避ける。

### 2. 煮る

筋繊維を結び付けているコラーゲンを分解し肉を柔らかくする。魚の表面のたんぱく質が固まり煮崩れしにくくなる効果も。

### 3. かける

生臭さの成分が分解され臭いがやわらぐ。油を均一化する働きによってさっぱり仕上がる。

### 4. 漬ける

食材を長持ちさせるほか、魚を漬け込むことで骨までやわらかくすることができ、丸ごと食べられるように。

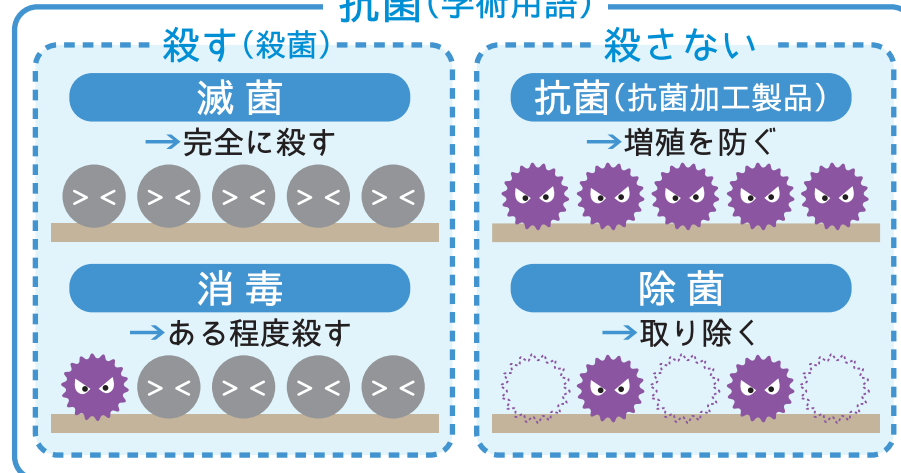


# 「殺菌」「除菌」「抗菌」…… 効果の違い、わかりますか？

清潔や安全意識の高まりから「殺菌」「除菌」「抗菌」などの言葉が使われた商品や製品がたくさんあります。

大きく分けて、『菌を殺す』ものと『菌を殺さないが増殖を抑える』ものの2つに分けられますが、法律上の定義、メーカーの基準、私たちのイメージがズレてわかりにくくなっている部分も多いのです。では、どのような違いがあるのでしょうか。

## 抗菌(学術用語)



**殺菌**……菌を殺すこと。程度は含まないため、一部を殺しただけでも殺菌。

**滅菌**……すべての菌を死滅させ除去する。

**消毒**……病原菌を死滅または害のない程度まで除去し、毒性を無力化させる。

**除菌**……菌を減らし、清浄度を高めること。

**抗菌**……本来は、殺菌や増殖抑制をすべてひっくるめた考え方。一般的には「菌を増やさない」

「抗菌」と表示されているものには菌を減らしたり寄せ付けない効果がある。そんな思い違いをしている人もいるのでは？ いつも清潔にしておく必要があることを忘れずに。