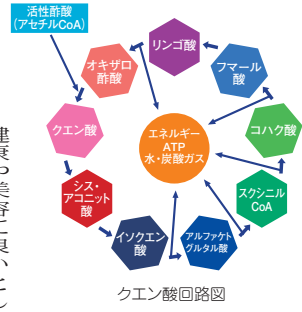




フルーティーな酸味が特徴のクエン酸を豊富に含む
今、話題のもろみ酢とは？



健康や美容に良いとして、今人気の酢。でもその種類や違いについては、意外と知らないものですよ。

日本人に古くからなじみのある米酢や、こ数年で身近になった黒酢は、米や麦などの原料を酢酸(くさくさ)を発酵させて造られています。主成分である酢酸(クワ酸)の原料であるアミノ酸などを多く含んでいます。

一方、最近、注目のもろみ酢は、焼酎や泡盛のもろみ(原料の米こじ)を発酵させたものを蒸留させた後に残る成分を搾って造られています。主成分と

してクエン酸を多く含むのが特徴です。

私たちの体は、食物から取り入れた栄養素を、クエン酸をはじめとする9種類の酸に変化させながら、エネルギーを作り出しています。これは、「クエン酸回路(図参照)」と呼ばれるもので、体に活力を与え、健康と美容を保つための大切なサイクルだといわれています。

酢酸も体内でクエン酸に変化しますが、もろみ酢のようにクエン酸を直接取ると、「クエン酸回路」に対して、直接的に働きかけることができると考えられています。

クエン酸は、かきつ類に含まれているものと同じ成分なので、フルーティーな酸味で、飲みやすいのが特徴。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつと体外に排出されてしまうため、一定量を、毎日定期的に取ることが大切だといわれています。