

## 話題の食品(得)情報

### (22)黒酢

#### 基本情報

| 名 称 | 黒酢(米酢)   |
|-----|--|
|     | <p>一般に、黒酢は静置発酵法で製造された純玄米酢又は純米酢を指し、熟成が進むにつれて黒味が増加し、その色調が褐色を呈することから「黒酢」と呼ばれる。鹿児島県福山で約 200 年前から製造されていることから、「福山酢」とも呼ばれ、JAS 規格では米酢に分類される。黒酢は米、麴、水をそれぞれ 2 : 1 : 6 (容積比率) の割合で仕込み、糖化→アルコール発酵→酢酸発酵と順次進行させて熟成させる。俗に「疲労回復によい」、「血圧を下げる」、「血流を改善する」、「脂質代謝を改善する」と言われるが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが十分ではない。食事以外から黒酢を一度に過剰摂取するときは、注意が必要である。日本農林規格(醸造酢)では、次のように定義されている。</p> <p>米黒酢の定義：穀物酢のうち、原材料として米(玄米のぬか層の全部を取り除いて精白したものを除く)またはこれに小麦もしくは大麦を加えたもののみを使用したもので、米の使用量が穀物酢 1L につき 180g 以上であって、かつ、発酵及び熟成によって褐色又は黒褐色に着色したものをいう。</p> <p>有効性：黒酢の有効性についてはヒトでの信頼できる十分なデータが見当たらない。</p> <p>安全性：黒酢を食品として摂取する場合はおそらく安全と思われる。妊娠中および授乳中の摂取における安全性については十分なデータが見当たらないため、食事以外からの過剰摂取は避けたほうがよい。黒酢に含まれる酢酸は、高濃度のものを摂取すると中毒を起こす可能性が示唆されている。</p> <p>・引用：(独)国立健康・栄養研究所 data-base (2006/12/26 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p> |

話題：酢は体によいと昔から言われていますが、黒酢や香醋の宣伝をよく見ます。夏ばて予防に飲んでみたいと思います。血圧を下げる効果もあると聞きますがどちらがよいのでしょうか。

食酢は製造法により、醸造酢と合成酢に分類されます。醸造酢は穀物や果実の糖質をアルコール発酵させ、さらに酢酸発酵まで進めたものです。醸造酢には穀物酢と果実酢があります。

穀物酢：穀物の使用量が 40g/L 以上のもの(米酢、他)

果実酢：果実の搾汁の使用量が 300g/L 以上のもの(りんご酢、ぶどう酢、他)

黒酢は米酢の一種です。一般に、酢酸が 3~5%程度が含まれ、その他にクエン酸、乳酸、コハク酸、リンゴ酸などの有機酸類やアミノ酸、ペプチド、エステル類、アルコール類などが含まれるとされています。

香醋も米酢に分類されます。黒酢と同じなのですが、伝統的醸造法や産地などがいろいろあるようです。いずれも、必須アミノ酸全てを含むアミノ酸類を豊富に含むとされており、その含有量は黒酢の 3 倍、米酢の 10 倍と PR しています。とは言っても、そもそも「酢」の摂取量を考えれば、含まれるアミノ酸の量はごく少量ですから、サプリメントからアミノ酸を摂取することは、栄養的にはあまり意味がないようです。コレステロールの上昇を抑えサラサラ血液にする、脂肪肝の予防、疲労回復、筋力向上、脂肪燃焼、美肌などの効果も、科学的に確かめられた効果はありません。人での効果が認められているのは、酢酸による血圧降下作用のみであり、黒酢や香醋の特徴ではありません。過剰な摂取は胃腸障害をおこしますし、脂肪蓄積にも繋がりますので、食事の範囲内での利用がよいでしょう。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)