

蝉しぐれが降りそそぎ、いよいよ夏本番！暑い中でも換気をしっかりすることは大事です。
手洗いをしっかりとて体調を崩さないよう、元気に夏を乗り切りましょう。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川

知ってる？お酢の

酢素敵なお話♪

ステキなところ

食欲アップ

酢の刺激が唾液や胃液の分泌を促し、消化吸収を助けます
こってりとしたお料理にお酢をかけると、あぶらっこさがなくなりさっぱりします

- ☆ソーメンつけ汁『めんつゆ+酢』
- ☆焼き魚やお浸し『しょうゆ+酢』
- ☆中華料理にお酢をかける

ステキなところ

防腐・静菌作用

酢の酸が細菌の増加を抑え、保存性を高めます

- ☆酢漬け食品全般 らっきょう漬け、ピクルス、なます、魚の南蛮漬け、マリネなど
- ☆おにぎりを作る時は酢水と塩をつけて握る



ステキなところ

減塩につながる

酢には塩気を引き立たせる働きがあります

- ☆ギョーザのたれ『酢+こしょう』
- ☆金平ごぼう
しょうゆを少なくして最後にお酢を入れる

ステキなところ

素材の良さを高める

色味や食感を引き出します

- ☆レンコン・ジャガイモ
→茹でる時にお酢を入れるとシャキシャキに
- ☆みょうが・新しょうが
→酢漬けにすると色鮮やかに
- ☆肉・海藻類
→お酢を入れて煮ると柔らかくなる

お酢にはステキなところがある半面…

お酢に含まれる酸は歯のエナメル質を溶かします！

すっぱい飲み物や食べ物を口にした後は

人の体で最も硬いといわれる部分

飲む酢・・・リンゴ酢、黒酢など
※飲む時は水分摂取目安量内で

口をよくゆすぎましょう！

