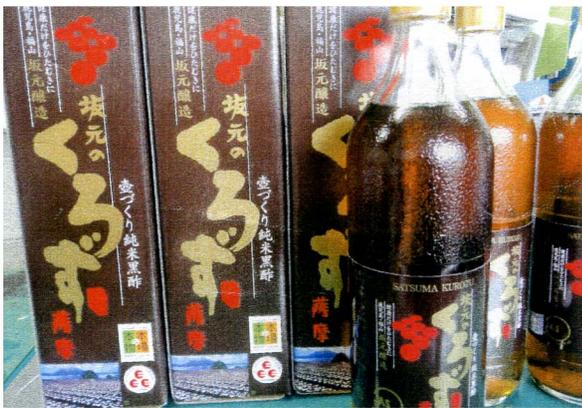


MDAレポート

No.61号

2015年2月19日

酢の効用（その2）



酢の効用については、いまさら言うまでもなく、すでに周知の事実です。昔から調味料として使われてきたのはもちろん、病気の予防や治療に、そして健康増進に、広く使われています。

酢は万薬の長

酢は酒が変化してできたことから「酢」という文字ができたのですが、酒が百薬の長なら、酢は万薬の長ともいえるべきものでしょう。医学の祖とあがめられるギリシャのヒポクラテスは、吸玉の瀉血の後の傷口にピネガーの塗布をすすめています。これも永年の経験から生まれた知恵といえましょう。

近年日本人の食生活の中で、動物性たんぱく質の伸びが非常に目立っています。しかしこれに比例した野菜の摂取量に伸びがなく、これが最近の日本人の食生活の欠点となっています。

動物性たんぱく質をとりすぎて、野菜が不足すると、血液は酸性に傾き易くなります。それが疲労や動脈硬化の原因となって、いろんな病気を誘発するのです。この酸性化を防ぐために、アルカリ性食品である生野菜を多くとることが必要になってきます。

しかし、生野菜はそのままでは食べにくいので、ちょうどいいあんばいにして食べるのが酢です。植物はPH6.8の弱酸性が最もおいしいとされています。

恐ろしい野菜不足

酢の効用を最もうまく利用して、たくさんの尊い人命が救われた事実があります。

マゼランは1519年9月、5隻の船280人の乗組員をひきつれて、世界一周の航海に旅立ちました。この航海はたいへんな困難、苦難の連続で、3年後スペインにたどりついた者はわずか35人というものでした。この航海については詳しい記録が残っていますが、腐った貯蔵品、裂けた帆、飢餓、壊血病など、身の毛もよだつような話が記録されています。

さまざまな熱病や疫病の中で、特に恐れられたのは、野菜の不足からくる、ビタミンC欠乏による壊血病でした。

昔の長い航海中には、新鮮な野菜の不足からくる壊血病はつきものでした。健康に害になるほど塩っぽく漬けられた野菜や、乾燥した食物までも、やがてウジ虫がわくほど、どろどろになってしまうほどだったようです。これでは壊

血病にならないほうがおかしいくらいです。

新鮮味を保つ酢漬け

この恐ろしい壊血病を、酢の利用によってうまく防いで、探検に成功したのがクルーゼンシュテルンです。彼はロシアの探検家ですが、1803年、ロシア人として初めての世界一周探検に出発し、3年後の1806年にほとんど全員無事に帰港しました。この出発のときに、彼は壊血病予防のために、たくさんのキャベツの酢漬けを樽に詰めて持っていったのです。

当時イギリスとロシアの新聞は、その成功の秘密を「植物性の油と酢漬けのキャベツにある」と報道しています。どのような酢を使ってキャベツを酢漬けにしたのか、記録には残っていません。もちろん約200年余りも前のことから、合成酢やアルコール酢ということは考えられません。

おそらく天然につくられたワインビネガー（ぶどう酢）であったと想像されます。キャベツはビタミンCの補給源として大切ですが、これを生のまま長く保存するには、塩漬けにするか酢漬けにする以外に保存法はありません。

しかし、塩漬けでは航海中に塩分が過剰になりやすく、動脈硬化や高血圧のおそれがあるので、酢漬けがよいのです。酢の酸はビタミンCを固定させ、野菜の新鮮味を保ち、防腐の作用も大きいので、クルーゼンシュテルンのキャベツの酢漬けは、非常に効果的な保存食だったのです。

くろず利用が安全

日本でも江戸時代のころから、酢1升到塩3合を加えたものに、ミョウガ、ショウガ、ウメ、ヤマモモ、防風、ウド、レンコン、ニンジン、シソ、マタタビなどを漬けて食べる習慣がありました。

いまでも北国の人々は冬のビタミンC補給源を野菜の塩漬けに頼っている面がうかがえます

が、塩はビタミンCを破壊しやすく、また塩分の過剰は血液の酸性化を招き、高血圧の原因となる危険性があります。ですから、酢漬けの野菜の保存食のほうが、健康のためにはるかに有効です。

ただし、合成酢利用の漬物は長時間の保存中鉛などを溶かすおそれがありますから、アミノ酸を豊富に含んだ“くろず”利用が、おいしくまた安全です。

※MDAレポートは皆様のミニコミです。

MDAレポートに関するご批判、ご意見
ご提言、皆様の体験レポート（家庭用、
工業用）あるいはご質問など何でも結構
です。書欄にて当社までお寄せ下さい。

〒921-8831

石川県野々市市下林4-499-2
丸 子 電 子 株 式 会 社
T E L < 0 7 6 > 2 4 6 - 6 8 0 6
F A X < 0 7 6 > 2 4 8 - 0 1 0 3
MDA特性総合研究所
T E L < 0 7 6 > 2 4 6 - 6 8 6 3