



## 酢を飲むと体がやわらかくなるって本当なの

### 残念ながら答えはノー

よく「酢を飲むと体がやわらかくなる」といわれますが、残念ながらそのようなことは  
ないようです。酢には、物がくさるのを防いだり、食欲をわかせたり、消化をすすめるは  
たらきはありますが、栄養学的にも科学的にも、体をやわらかくする効果はありません。  
体がやわらかいとか、かたいとかいうのは、骨のかたさではなく、関節のやわらかさです  
から、関節をやわらかくするトレーニングのほうが、効果があるのです。

### 酢はスタミナのもと

酢の成分は、酢酸とクエン酸といわれるもので、強い酸味（すっぱさ）が健康を守る上  
でいろいろ役立っています。たとえば、酢の酸味が、だ液や胃液をたくさん出させるはた  
らきをするため、食欲をわかせたり、消化をすすめさせたりするのです。また、クエン酸  
は、運動をしたときに筋肉の中にも増える、つかれのもとになる乳酸を取り除くはたらきを  
するため、つかれをなおすのに役立つのです。そして、酢にふくまれる酢酸には、強い殺  
菌力があるため、魚や肉などをくさりにくくするはたらきもあるのです。

（監修・保志 宏）

