



「酢」は、なぜスタミナのもとといわれるの

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。このようなことがあるため、「酢」はスタミナのもとといわれるのです。

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。

「酢」を飲むと体がやわらかくなるの

残念ながら、答えはノーです。

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。

(監修・保志 宏)

