



すずらん食通信

お酢の力 ～今すぐ取り入れたい新習慣～



✓ お酢の効果って？

皆さんは、普段の食生活に「お酢」をどのくらい取り入れていますか？
お酢を継続的に摂取すると、食後血糖値の上昇を抑えてくれたり、ウエスト周囲や内臓脂肪の減少が期待できるなどさまざまな健康効果があることが報告されています。

食後血糖値の上昇を抑える

お酢と糖質を含む食品を組み合わせて食べると、糖質だけを摂取した時より、血糖値上昇抑制効果が期待できることが報告されています。

内臓脂肪の減少を助ける

肥満傾向の人人が毎日お酢を摂取すると、体重や内臓脂肪面積、ウエスト周囲、血中中性脂肪の減少が期待できると言われています。

高めの血圧を下げる

酢酸は高めの血圧を下げる効果があると報告されています。また、お酢には味を引き立てる効果があり、少ない調味料でも美味しく調理できるため、減塩にも役立ちます。

運動後の疲労感軽減



お酢は疲労物質の分解を促進したり、運動で消費したエネルギー源を再補充してくれるので、疲労回復効果も期待できると言われています。

食欲増進・消化の促進

お酢のさっぱりとした風味は食欲増進が期待でき、酸味により唾液や胃液の分泌が促され、消化を促進します。



ポイント



お酢の効果を得るために…

毎日継続的に約大さじ1杯(15ml)のお酢をとることがすすめられています。
※お酢は酸性度が高いため、空腹時に摂取すると胃の粘膜を刺激してしまうおそれがあります。そのまま飲む場合は空腹時は避けて、食事中や食後にとるようにしましょう。

参考:ミツカン「酢の力」、明治「お酢の主な栄養成分と期待される効能」

✓ お酢の種類と特徴

参考:明治「お酢を取り入れる際の注意点」



穀物を主原料としたお酢



小麦などの穀物が主原料ですっきりとした味わい



お米の甘みを生かしたまろやかな味わいで、和食にぴったり



玄米や大麦を主原料とし、まろやかで飲みやすく、料理にも◎

強

酸味の強さ

弱

果物を主原料としたお酢



ぶどう果汁が主原料の豊かな香りとコクでドレッシングやソースに◎



ポリフェノールが多く、美容に◎ドリンクにフルーティーな香りで、ぴったりで飲みやすい



普通

飲みやすさ

飲みやすい

参考:ミツカン「お酢の種類」

☑ みんなで「お酢活」！食生活に取り入れるポイント

お酢を使った料理は酸っぱい料理ばかりになり、食生活に取り入れにくいと思っていませんか？

お酢にはさまざまな種類があるため、料理に使うだけでなくドリンクに応用したりとアレンジも無限大です。

今日から毎日の「**お酢活**」習慣で健康的な身体づくりを始めてみませんか？

手軽に

黒酢や果実酢を使って混ぜるだけの
ドリンクやスープ♪
※製品ごとに記載してある希釀濃度で、
必ず薄めてお飲みください

おすすめレシピは
この下に♪



混ぜるだけ

酢：油 = 1 : 2 に調味料を加えるだけ！
いつものお酢でも米酢やりんご酢でも、
簡単にドレッシングが作れます。



お惣菜派には/
かけるだけ

揚げ物などはお酢をかけて食べる
とさっぱり食べられ、料理をしな
くてもお酢をとることができます。

お酢の酸味を和らげる工夫

お酢のツンとした酸味は、少しの工夫で和らぎます。お酢の酸味が苦手な方も、ポイントをつかむと食生活にお酢を取り入れやすくなるかもしれません。



加熱する料理に使ったり、
合わせ酢などは一度加熱し、
冷ましてから使用する



砂糖などの甘みを加えたり、
だしで割ったりして使う



1~2時間冷蔵庫でねかせ、
「味をなじませる」



☑ おすすめ一品料理

黒酢豆乳スープ

<一人分>

エネルギー：96kcal、たんぱく質：5.4g、脂質：6.7g
塩分：0.6g、食物繊維：1.1g



材料(1人分)

A 無調整豆乳
養命酒製造の黒酢
めんつゆ（3倍濃縮）
油揚げ
さくらえび
青ねぎ
すりごま
ラー油（好みで）

作り方

- 油揚げは1cmの細切りにし、トースターで1分焼いたら、ひっくり返して軽く焼き色がつくまで30秒程度焼く。
- 器に豆乳を入れて600Wの電子レンジで1分程温める。
- ②にAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③④に①とさくらえび、青ねぎ、すりごまをのせ、好みでラー油を回しかける。

豆乳が苦手な方でも食べやすいスープです♪



- 調理時間5分で作れるスープなので、忙しい朝や小腹満たしにおすすめです♪
- 黒酢の代わりに穀物酢でも作れます。

養命酒製造の黒酢

調剤薬局限定販売です♪爽やかな酸味で、
料理にもご活用いただけます。



りんご酢のチリソース

<一人分>
(ソースのみ)

エネルギー：27kcal、たんぱく質：0.1g、脂質：2.0g
塩分：0.4g



材料(2人分)

A 【チリソース】
飲むりんご酢
(ストレート)
ごま油
豆板醤
※好みの辛さに調節してください

作り方

- 【チリソース】
①ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。

【生春巻き】
ライスペーパー
水
お好きな具材

大きさ4
小さじ1
小さじ2/3
4枚
適量
適量

【生春巻き】

- ライスペーパーをさっと水に浸ける。
- ①を皿にのせ、好きな具材を置き、下の図のように巻く。



(写真の生春巻きは野菜ミックス、
サラダチキン、えび、サーモンを使用)

- りんご酢のさわやかな酸味で、さっぱりと食べれるチリソースです。
- たっぷりつけて食べるのがおすすめです！



このコーナーの
担当栄養士
庚午店 真手



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
本店 宮脇



～薬を水以外で服用すると～

薬を飲むとき、多くの場合が水で服用していると思いますが、「めんどくさいからそのまま唾液で飲んでいる」「食事の後だからそのままお茶で飲んでいる」といった方もいるかもしれません。せっかく薬を飲んでも一緒に飲むものによっては本来の効果が発揮できていない場合もあります。今回は、なぜ薬を服用するのに水がベストなのかをお伝えします。

✓ 薬の吸収を妨げる飲み物

唾液だけでの服用	水分が足らずに食道や胃の粘膜で引っかかってしまい、そこで薬が溶けて炎症が起こる可能性があります。そのため、薬は多めの水分で一気に流し込む必要があります。ただし、OD錠やトローチ剂などは唾液だけでも問題ありません。
ミネラルを多く含む水(エビアン、ペリエ、コントレックスなどの硬水)	カルシウムやマグネシウムといったミネラルは薬に影響を及ぼし、うまく吸収されず効果が弱まってしまいます。そのためミネラルを多く含む硬水は、薬を飲むのには向いていません。
熱い飲み物	みぞ汁やコーヒーなど熱いものと一緒に服用すると薬の成分が変性し、効果が無くなってしまう可能性があります。またやけどをする可能性もあります。逆に冷たいもので服用すると薬が溶けるのに少し時間がかかります。熱いか冷たいかであれば冷たい方が良いですが、一番良いのは常温やぬるま湯です。
牛乳	一部の抗生素や骨粗鬆症の薬、腸溶錠(胃で溶けずに腸で溶けるよう工夫された錠剤)などは、カルシウムと反応して吸収されにくくなってしまいます。
お茶	多くの場合問題はないのですが、濃いお茶(特に緑茶の濃いもの)は、貧血の薬(鉄剤)と一緒に服用すると吸収が悪くなります。

✓ 吸収だけでなく体内での薬の代謝を妨げる飲み物

グレープフルーツ	少量その물을吃るのは問題ないのですが、ジュースやジャムなどにして凝縮した物は、代謝(尿や便と一緒に体外に排出するためのさまざまな化学反応)に影響を及ぼし、薬の効果を強める可能性があります。 
アルコール	アルコールは中枢神経に作用し、同じように中枢神経に作用する薬(睡眠導入剤や安定剤、風邪薬、消炎鎮痛剤など)は、薬の作用が強く出たり、副作用が出やすくなったりして非常に危険ですので避けてください。代謝するのに個人差があるので概には言えませんが、最後にアルコールを飲んでから最低2~3時間は空けるべきとされています。服用する薬の種類でも注意の度合いが異なり、アルコールが完全に代謝されてから薬を服用することが大切です。 

これら以外にも注意していただきたいものがありますが、**問題が起こりにくく安心して飲んでいただけるものが『水』です。**

この他、これは大丈夫なのかなと不安に思うものがあれば薬剤師にご相談ください。



保険証の代わりにマイナンバーカードで
マイナ受付

suzuran pharmacy group
すずらん薬局 グループ

すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

LINEで処方せん
受付できます!



お薬手帳機能
についてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート! 測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳をお持ちの方は
ご持参ください

12月

1月

VRで測定! 認知機能セルフチェック

認知症専門医の監修によって開発されたVR映像のテスト内容を5分程度
眺めるだけで、簡単に認知機能の状態を測定することができます。



認知機能セルフチェック

12/3(水) 紙屋町ビル店	13:30~16:00 TEL:082-545-5017	予約制
12/10(水) 上安店	13:00~16:00 TEL:082-836-3790	予約優先
12/18(木) 船越店	14:00~16:30 TEL:082-821-3030	当日参加OK

野菜摂取量測定器

ベジメータ®SE

白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に
過去30日間の野菜摂取状況がわかります。



野菜足りてますか?
ベジメータ®SE で測定!

指一本で簡単チェック
測定時間はわずか15秒!



ベジメータ® 野菜摂取量チェック

12/11(木) 高宮店	14:30~17:00 TEL:0826-59-0165	当日参加OK
1/15(木) 舟入本町店	15:00~17:00 TEL:082-294-6281	予約優先
1/17(土) 本店	14:00~17:00 TEL:082-545-4711	予約制

InBody 体組成測定

体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。

12/13(土) ハーブ薬局	13:00~16:00 TEL:082-272-6613	当日参加OK
12/18(木) 高須店	9:00~16:00 TEL:082-273-5010	予約制
InBody 体組成測定 & 握力測定		
12/19(金) 認定栄養 ケア・ステーション	15:00~17:00 TEL:082-532-8230	当日参加OK

骨密度測定会

骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!



物忘れスクリーニング	質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。
12/11(木) 舟入本町店	15:00~17:00 TEL:082-294-6281

骨密度測定会

骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!

1/14(水) 竹屋町店	13:00~17:00 TEL:082-241-2207	予約制
1/22(木) 庚午店	13:00~16:00 TEL:082-507-0201	予約制
1/28(水) 五日市観音店	14:00~17:00 TEL:082-943-5521	予約制

舌圧レベル測定会

舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。



12/17(水) 竹屋町店	9:00~17:00 TEL:082-241-2207	当日参加OK
1/20(火) 舟入店	14:00~16:00 TEL:082-532-4193	当日参加OK

お薬相談会

薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。
(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)

12/15(月)~17(水) 吉島店	9:30~17:00 TEL:082-241-6246	当日参加OK
12/17(水) 五日市観音店	13:00~15:00 TEL:082-943-5521	当日参加OK

血管年齢測定会

指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から
血管老化度や血管年齢を測定することができます。

1/7(木) 高宮店	14:30~17:00 TEL:0826-59-0165	当日参加OK
1/17(土) ハーブ薬局	13:00~16:00 TEL:082-272-6613	当日参加OK

血圧測定会

お薬相談 & 血圧・心電図測定会

12/9(火) 舟入店	14:00~16:00 TEL:082-532-4193	当日参加OK
1/15(木) 紙屋町ビル店	14:00~17:00 TEL:082-545-5017	当日参加OK

肺年齢測定会

息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。

12/6(土) 大手町店	15:00~17:00 TEL:082-543-6671	当日参加OK
12/20(土) 川内店	10:00~12:00 TEL:082-831-2800	当日参加OK

握力測定会

握力は全身の筋力を表す指標と言われています。

1/17(土) 大手町店	9:00~17:00 TEL:082-543-6671	当日参加OK
-----------------	--------------------------------	--------

手洗いチェック

～楽しく、正しい、手洗いを学ぼう～



12/6(土) 本店	14:00~17:00 TEL:082-545-4711	予約制
1/26(月)~28(水) 海田店	14:00~17:00 TEL:082-516-6880	当日参加OK

お薬相談 & 血圧・心電図測定会

ハンドケア講習会

～手肌の水分量の測定、ハンドケアの方法の紹介～



12/1(月)~3(水) 海田店	14:00~17:00 TEL:082-516-6880	当日参加OK
12/16(火) 袋町店	13:00~16:00 TEL:082-244-6467	当日参加OK
12/18(木) 庚午店	14:00~16:00 TEL:082-507-0201	当日参加OK

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ株ホロン