

# 糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。いよいよ秋本番です。  
涼しくなり、体調はいかがでしょう。さて今回は「お酢について」のお話です。

第204回 2017年10月号



## ～黒酢のパワー～

「お酢」が健康維持やダイエットにいいことは以前からよく知られています。特に「黒酢」の広告が目立ちますが、日常で使っている「お酢」とはどのように違うのかを調べてみました。

簡単に言うと、お酢は精米を発酵させたもの、黒酢は玄米を発酵させたものです。また黒酢はお酢の4倍以上の原料を使い、お酢が約3か月で完成するのに対し、黒酢は短くて半年、長いもので3年以上発酵・熟成をおこなうそうです。そのため栄養成分が異なります。特にお酢100mlにアミノ酸含有量が50～80mgなのに対し、**黒酢は600mg**です。

それ以外にも酢酸、クエン酸、ビタミン類、ミネラルも豊富なため黒酢が特に体に良いと言われているようです。



残念ながら血糖を下げる効果はありませんが、免疫力のアップ、疲労回復、血行促進作用は期待できそうですね。

糖尿病内科 武田智美（日本糖尿病学会専門医）

里芋はカリウムが多く、高血圧の予防が期待できます。また、里芋に触れたり、食べた時にかゆくなる方もおられると思いますが、これは『シュウ酸』と呼ばれる成分によって起こります。里芋は芋類の中でも比較的糖質量は少ないですが、食べる時にはご飯の量をいつもよりも少なめにしましょう。

今月の旬の食材 『里芋』



### 次回糖尿病教室

日時：10月28日(土)第4土曜日

12:30～13:30

場所：3階会議室

今回は**運動のお話**です。

## きょうたけ栄養士コラム



### 黒酢を使用したレシピの紹介

酢豚や酢の物など、普段の料理の酢を黒酢に変えるだけで、アミノ酸の摂取量がアップします。

今回は黒酢を使用した万能調味料を紹介します。

「**黒酢のおろしダレ**」130ml程度の仕上がり量

大根おろし(汁付き) 1/2カップ

濃口醤油 大さじ3

黒酢 大さじ2

砂糖 大さじ1

和風顆粒だし 2つまみ程

すりごま 小さじ1(お好みで)

ごま油 小さじ1/3

全ての材料を入れて中火で1分程度加熱し、冷めれば出来上がりです。豆腐にかけたり、茹でた野菜にかけたりできる万能ダレです。ぜひ作ってみてください！

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739