

もろみ酢 資料編

もろみ酢の特徴

もろみ酢の特徴は、その成分に疲労回復作用や抗酸化作用などあるといわれるクエン酸、脂肪燃焼効果があるといわれるアミノ酸を豊富に含んでいる事です。

もろみ酢には疲れのよとの乳酸やピルビン酸の生成を抑える疲労回復の働きがあります。

血液もサラサラになり、肝臓の働きを正常にするといわれています。その為、お酒を飲んだ後、悪酔いせず、さめるのが早くなるといわれています。

さらに糖質・タンパク質・脂質全ての代謝が活発になるため、もろみ酢のダイエット効果や美肌効果も期待できるようです。

ウォーキングなどの運動前後にもろみ酢を飲むと、脂肪燃焼を効率よくさせダイエットに効果的です。

もろみ酢の構成成分には血圧の上昇を抑え、高血圧の予防に役立つ働きがあることが報告されています。

硬化した血管に弾力性を取り戻し、狭くなった血管を広げる働きがあるといわれています。

糖尿病の予防としては、血液浄化作用、血餅(血小板等)、LDLの塊を分解する作用、糖尿、血栓の予防等が挙げられるようです。

痛風の予防としては、痛風の原因である、尿酸を正常値に戻すといわれています。

最近の研究によると、蒸留かすから活性物質を分離・精製し、構造解析した結果、もろみ酢に老化防止や生活習慣病予防に効果があるフェルラ酸とジヒドロキシ安息香酸の2つの抗酸化物質があることが発見されました。

2001年に開催された日本農芸化学会の中で「もろみ酢には複数の抗酸化作用があり、この効能により老化防止や生活習慣病だけでなく、ガン予防にも効果がある」と、発表されています。

2003年に開催された「日本食品工学会創立50周年記念大会」で、紅もろみ酢の血圧降下作用について発表されました。

もろみ酢 資料編

アミノ酸とは？

アミノ酸は太古の時代から地球に存在する最も古い栄養成分です。原始生命から現在の人間に至るまで、アミノ酸は生命の源として利用され、人間のカラダの細胞、ホルモン、酵素などを形成する他、人体にとって様々な重要な働きを担っています。

人体内で合成できないアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。この人体内で作る事のできないアミノ酸は、食事などで必ず補給する必要がありますが、現代の食生活では偏りがちになっているのが現状です。そのため、慢性的なアミノ酸不足は、筋肉の発育不足・脂肪代謝の低下を招き、血中コレステロールの増加・肥満・疲労の原因になります。

そこでアミノ酸を補給することにより、筋肉を強化して基礎代謝を活発にし、脂肪をどんどん燃やし、血液中の遊離脂肪酸を増やして、体についた脂肪分を分解します。

クエン酸とは？

クエン酸は無色の結晶で、柑橘類などに多く含まれている有機酸の一種で、昔からレモンや梅干し、黒酢などの酸っぱさ成分として知られています。有機酸は、生物の生命活動において産出される酸のことで、もちろん人の体の中でも生成される有用な酸です。有機酸は食品のpH(酸度)を下げ、様々な微生物が増殖することを抑える働きをもっています。この有機酸のひとつであるクエン酸は、現代人の酸性に傾きやすい体を、弱アルカリ性に保ちます。

同じ量を食べてもあまり太らない人とすぐに太る人がいます。この違いは、基礎代謝に関係があると考えられます。基礎代謝とは「生命を維持するのに必要な最小のエネルギー代謝」で、普通は「寝ている状態で一定の時間に消費する熱量」で表します。

基礎代謝は子供の頃は高いのですが、加齢や無理なダイエットなどにより、だんだんと低下してきます。すると、身体や内臓に脂肪がついたり、疲れがなかなかとれないという状態に陥ります。逆に、この基礎代謝が上がれば、脂肪がつきにくい体となり、疲労も回復しやすくなるのです。

この基礎代謝のカギを握ると言われているのが『クエン酸サイクル』で、近年注目を浴びています。

もろみ酢 資料編

クエン酸サイクルとは？

クエン酸サイクルとは、TCA回路(クレブス回路)のことで、動植物や微生物の呼吸において最も主要と考えられる代謝経路を指します。

食物の中に含まれているブドウ糖は、細胞の中で燃やされエネルギーを作りだします。その時、ブドウ糖は炭酸ガスと水に分解されるのですが、完全に燃焼されなかった燃えカスが、酸性物質になって体内に残ってしまいます。この酸性物質がどんどん体内に蓄積されることにより、体が酸性化して疲れてしまうのです。しかし、人間には酸性物質の蓄積を阻止する機能が備わっています。それがクエン酸サイクルです。

- 1、体内に入ったクエン酸は、すぐに燃え残った酸性物質と結合します。
- 2、酸性物質と結び付いたクエン酸は、体内で化学変化を起こし、めまぐるしく様々な酸に変化し続けます。
- 3、変化を続けた酸は、再びクエン酸へと姿をもどします。
- 4、そして、酸性物質と結合し、ものすごい勢いで変化をし続けます。
- 5、クエン酸サイクルと呼ばれる燃焼循環により酸性物質は炭酸ガスと水に分解されエネルギーを生み続けます。
- 6、体内の酸性物質は減少し、体はアルカリ性になります。
これで、疲労はすっかりとれてしまうわけです。

