

今月の食育コラム



酢



酢は、酢酸菌でアルコールが発酵することで作られます。

原料によって様々な種類があり、小麦、米、とうもろこしを原料とした「穀物酢」、米を原料とした「米酢」、玄米を原料とした「黒酢」がよく知られています。また、果物を原料とした「りんご酢」や「ワインビネガー（白ぶどう酢）」などもあります。

酢には、疲労回復効果や食欲増進効果があり、食中毒予防のための殺菌効果も有効です。じめじめした時期をすっきり乗り切るために、酢を使った料理を上手に取り入れましょう。



年間テーマ：日本の調味料ずかん
作成：大崎市学校栄養士会