mizkan
やがて、いのちに変わるもの。

レシピはQRコードからもご覧いただけます

酢こしょうで
さっぱり焼餃子

5ページ掲載

酸辣湯（サンラータン）風
スープ

5ページ掲載

さっぱり
酢しょうが焼き

7ページ掲載

ポテトサラダ

7ページ掲載

レシピ提供　おいしい健康

Topic

株式会社Mizkanと株式会社おいしい健康は、
「おいしさと健康はひとつになれる」を理念に、
新たな食の未来の実現を目指す情報発信基地
「お酢でおいしさと健康を考える会」を設立いたしました。

\「お酢でおいしさと健康を考える会」のサイトはこちら /
https://oishi-kenko.com/katgut/osuken_book

mizkan × おいしい健康

2019年5月発行

食のお悩み
お役立ち
BOOK

「カロリー」が
気になる方

身近なお酢で あなたの食事が変わります

「塩分」が
気になる方

日々の食事をおいしく楽しく　健康的に続けるには？

食事のお悩みにお酢がお役立ち！

1 「減塩の食事がおいしくない」というお悩みに

お酢が塩味を引き立たせるから減塩の食事もおいしくなる！

塩分を控えた料理は味がぼやけ、「おいしくない」という声もちらほら。
「お酢」には塩味を引き立たせる作用があり、減塩の食事には欠かせない調味料です。
お酢を活用することで、お料理全体の味が引き立ち、
減塩の食事がおいしくなります。お酢を加えるだけなので、
食事作りのハードルも下がります。

さらに…
**お酢に香りのあるものを
組み合わせることで
もっとおいしく減塩ができます**

減塩の食事をさらにおいしくするコツは、お酢とともに、スパイスや香味野菜、だしなど、香りのある食材や調味料を組み合わせること。特に、こしょうやカレー粉などのスパイスは身近な調味料なので、ぜひお試しを。

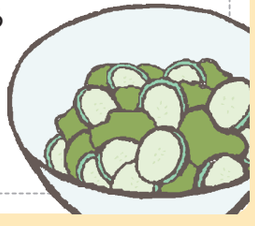
2 「カロリーが気になる」というお悩みに

毎日の食卓にお酢をプラス。お酢を使い1食500kcal台で献立をヘルシーに！

日本人の食卓に昔からなじみ深い調味料、「お酢」。
和食はもちろん、ボリュームのある主菜や定番料理まで、
お酢はさまざまな料理に合い、食事を楽しむことができます。
また、お酢の使い方は幅広く、調理の工程でプラスしたり、
カロリーの高めな調味料の代わりに使ったり、
食べる際にかけたり、活用のしやすさも魅力です。
そんなお酢を取り入れ、食事をおいしくヘルシーに楽しんでみては？

カロリーが気になる方の食事におすすめな
1日のエネルギー摂取目安量の約1/3に相当する
500kcal※台の献立を紹介します。

※女性 50～69歳 身体活動レベルⅠ～Ⅱ
1日1650～1900kcal程度のエネルギーを必要とされている方を想定。
出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版）



from 管理栄養士

バランスのよい食事が基本です

主食、主菜、副菜を基本に、バランスよく食べることが大切です。
お酢はもちろん、さまざまな食材を取り入れて、おいしく楽しい食生活を送りましょう。

塩分が気になる方へ
カロリーが気になる方へ

お酢を活用した献立を紹介します

塩分が気になる方向け献立

餃子もスープも減塩とは縁遠い料理だと思っていませんか？
お酢を賢く取り入れることで手軽に減塩ができ、おいしくいただけます。

栄養価（1人分）

エネルギー	607kcal	コレステロール	52mg
たんぱく質	23.0g	食塩相当量	1.7g
脂質	17.9g	カリウム	725mg
炭水化物	84.5g	カルシウム	51mg
食物繊維	4.6g	リン	245mg

※ご飯（白飯）140gを含む栄養価です。

女性 50～69歳 身体活動レベルⅠ～Ⅱ
1日1650～1900kcal程度のエネルギーを必要とされている方を想定。
出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版）
出典：文部科学省 日本食品標準成分表（七訂）

主菜 酢こしょうでさっぱり焼餃子

乾煎りして水分を飛ばしうまみを凝縮した白菜と、豚肉の具がおいしさのポイント。
普段しょうゆにしているたれを、お酢とこしょうにすることで塩分を減らします。

材料（2人分）

- 豚ひき肉 …… 140g
- 白菜 …… 1枚（100g）
- Ⓐ にんにく（すりおろし） …… 1/2片分（2g）
- Ⓐ ごま油 …… 小さじ1/2（2g）
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/6（1g）
- 餃子の皮 …… 14枚
- サラダ油 …… 小さじ1（4g）
- ごま油（仕上げ用） …… 小さじ1/2（2g）
- 水 …… 大さじ4（60ml）

〈たれ〉

- 酢 …… 大さじ1と1/3（20ml）
- こしょう …… 少々

作り方

1. 白菜はみじん切りにし、フライパン（油をひかない）でしんなりするまで乾煎りし、冷ましておく。
2. ボウルにひき肉と1、Ⓐを入れて白っぽくなるまでよく混ぜ合わせる。
3. 2を餃子の皮で包む。
4. フライパンに油をひき、3を並べて中火で2分ほど焼く。焼き色がついたら水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
5. 水けが少なくなったら、ふたを取り、ごま油を加えて水分をとばす。
6. 餃子を器に盛り、酢とこしょうのたれでいただく。

栄養価（1人分）

エネルギー	343kcal	コレステロール	52mg
たんぱく質	17.0g	食塩相当量	0.6g
脂質	16.7g	カリウム	351mg
炭水化物	27.6g	カルシウム	35mg
食物繊維	1.7g	リン	129mg

汁 酸辣湯（サンラータン）風スープ

たけのこやきのこをしっかりいただける一杯。
お酢が素材のうまみとスープの塩味を引き立たせるから、塩分控えめでもおいしい！

材料（2人分）

- たけのこ（水煮） …… 60g
- えのきだけ（根元を切る） …… 40g
- しめじ（石づきを取る） …… 40g
- 小ねぎ …… 10g
- しょうが（すりおろし） …… 2g
- Ⓐ 水 …… 260ml
- Ⓐ 顆粒中華スープの素 …… 小さじ1弱（2g）
- Ⓐ 酒 …… 小さじ1（5g）
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/6（1g）
- Ⓐ しょうゆ …… 小さじ1/3（2g）
- 黒酢 …… 小さじ1（5ml）
- ラー油 …… 少々
- 粗びき黒こしょう …… 少々

作り方

1. たけのこは細切りにする。えのきは半分に切る。小ねぎは斜め切りにする。
2. 鍋にⒶとたけのこ、えのき、しめじを入れて中火で加熱する。煮立ったら、小ねぎとしょうがを加える。
3. 火を止め、黒酢を入れる。
4. 器に注ぎ、ラー油、黒こしょうをふる。

栄養価（1人分）

エネルギー	29kcal	コレステロール	0mg
たんぱく質	2.5g	食塩相当量	1.1g
脂質	0.8g	カリウム	333mg
炭水化物	5.0g	カルシウム	12mg
食物繊維	2.5g	リン	68mg

カロリーが気になる方向け献立

1食500kcal台で、しょうが焼きとポテトサラダの人気の定番料理を
ヘルシーにおいしくいただけます。塩分が気になる方にもおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー	533kcal	コレステロール	62mg
たんぱく質	24.2g	食塩相当量	1.6g
脂質	14.5g	カリウム	927mg
炭水化物	73.8g	カルシウム	38mg
食物繊維	3.9g	リン	326mg

※麦ご飯（押麦2割）140gを含む栄養価です。

女性 50～69歳 身体活動レベルⅠ～Ⅱ
1日1650～1900kcal程度のエネルギーを必要とされている方を想定。
出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版）
出典：文部科学省 日本食品標準成分表（七訂）

主菜 さっぱり酢しょうが焼き

おいしさのポイントは豚肉をお酢とはちみつで漬けること。
お肉はジューシーに、あとがけのしょうがもさわやかに香ります。

材料（2人分）

- 豚肩ロース薄切り肉（脂身なし）…… 160g
- 玉ねぎ …… 1/2個（100g）
- Ⓐ 酢 …… 大さじ1と1/3（20ml）
- Ⓐ はちみつ …… 小さじ1（7g）
- しょうが（せん切り）…… 1/2片分（6g）
- グリーンリーフ …… 16g
- プチトマト …… 6個（60g）
- しょうゆ …… 大さじ2/3（12g）
- サラダ油 …… 小さじ1（4g）

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、Ⓐをからめて10分ほどおく。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンに油を熱し、1の豚肉をたれごと中火で炒める。
3. 肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加え、炒める。しんなりしたら火を弱め、しょうが、しょうゆを加える。再び中火にして炒め合わせる。
4. 器に盛り、グリーンリーフとプチトマトを添える。

栄養価（1人分）

エネルギー	202kcal	コレステロール	52mg
たんぱく質	17.2g	食塩相当量	1.0g
脂質	9.5g	カリウム	506mg
炭水化物	10.8g	カルシウム	24mg
食物繊維	1.4g	リン	191mg

副菜 ポテトサラダ

お酢を加えてマヨネーズの量は控えめに。水で口当たりよく仕上げました。
じゃがいもが熱いうちに味付けするのがポイントです。

材料（2人分）

- じゃがいも …… 1個（正味140g）
- きゅうり（輪切り）…… 1/2本分（40g）
- ロースハム（1cm四方に切る）…… 1枚分（20g）
- Ⓐ 酢 …… 大さじ2/3（10ml）
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ2/3（2g）
- Ⓐ 塩 …… 0.6g
- Ⓐ こしょう …… 少々
- マヨネーズ …… 大さじ2/3（8g）
- 水 …… 大さじ1と1/3（20ml）

作り方

1. じゃがいもは皮ごとラップで包み、電子レンジ（600W）で5～6分加熱する。竹串がすっと通るくらいになったら皮をむき、熱いうちにつぶす。
2. Ⓐを混ぜ合わせ、1とあえる。
3. きゅうりは電子レンジで約40秒加熱する。あら熱を取って水けを絞る。
4. 2に、3、ハム、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。水を少しずつ加えて混ぜ、全体をしっとりさせる。

栄養価（1人分）

エネルギー	108kcal	コレステロール	10mg
たんぱく質	3.1g	食塩相当量	0.6g
脂質	4.4g	カリウム	355mg
炭水化物	14.3g	カルシウム	10mg
食物繊維	1.1g	リン	73mg

カラダを思いやる、お酢　はやさしい調味料です。

お酢には、私たちが毎日元気で過ごすた　めに役立つチカラが秘められています。

1 肥満気味の方の内臓脂肪の減少　2 高めの　血圧の低下　3 食後の血糖値上昇を緩やかに

1 肥満気味(※1)の方の内臓脂肪の減少

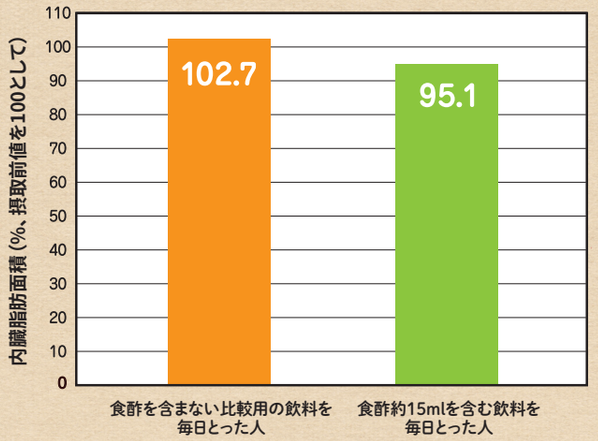
気になる内臓脂肪にお酢

みなさん、内臓脂肪って知っていますか？体の中にある内臓の周りにつく脂肪のことです。これが溜まると、高血糖や高血圧などを引き起こし、最近、いろんなところで耳にするメタボリックシンドロームにつながるんですね。お酢には毎日継続的にとることで肥満気味の方の内臓脂肪を減少させる働きがあることが、科学的に証明されました。同時に、体重、BMI(※2)、血中中性脂肪及び腹囲を下げる作用があることも確認されました。さぁ、お酢で健康的な体を目指しませんか。

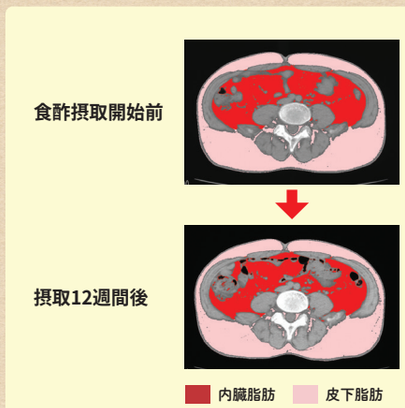
(※1)日本肥満学会では、BMIが25以上30未満を肥満(1度)と定めています。ここでは肥満(1度)を肥満気味と表現しました。
(※2)Body Mass Indexの略。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される肥満度を表す指数のこと。

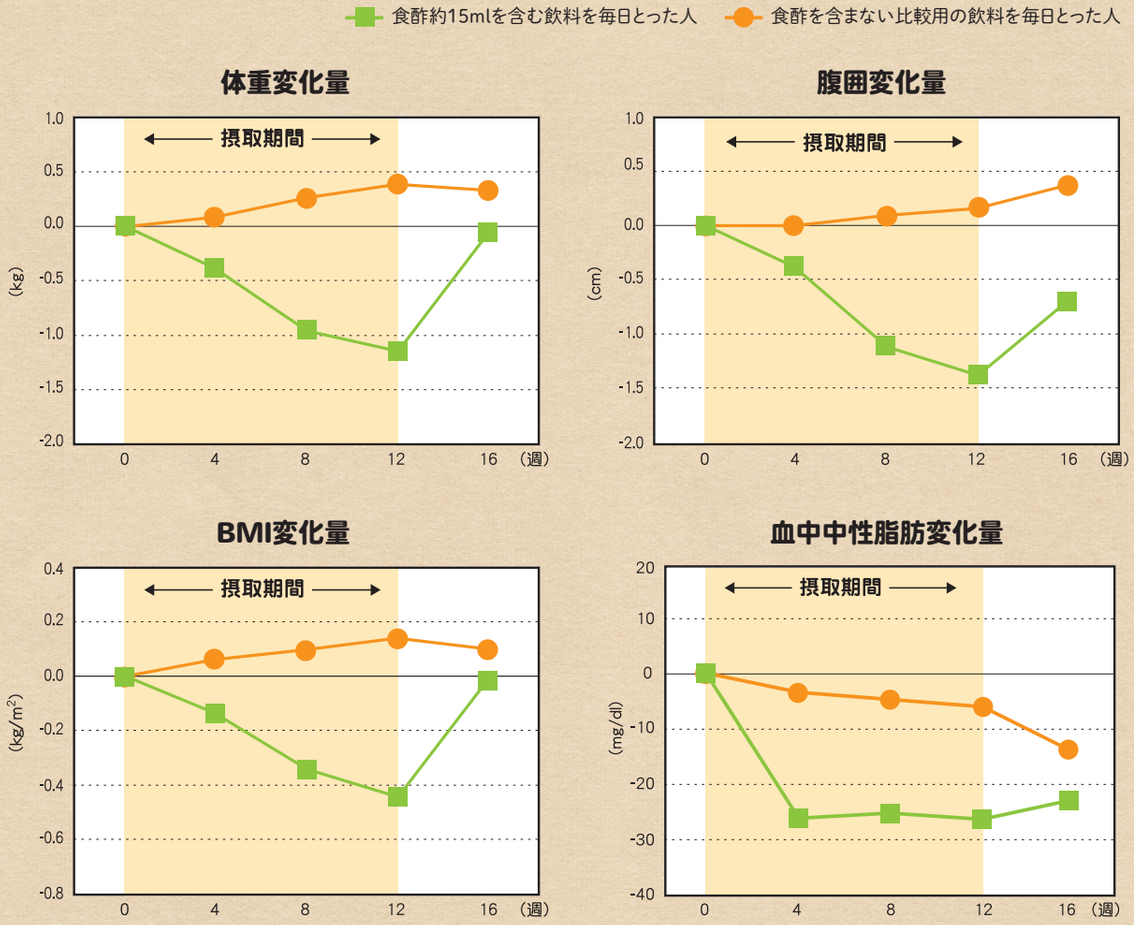
大さじ1杯(15ml)を目安に食酢を毎日とることで、内臓脂肪が減る！

12週間継続摂取による腹部内臓脂肪面積の変化



腹部脂肪面積の変化の様子
(平均的なCTスキャン画像例)





グラフは「Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects」(Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 73 (8) : 1837-1843 2009) より作成
(対象者104名のデータにて)

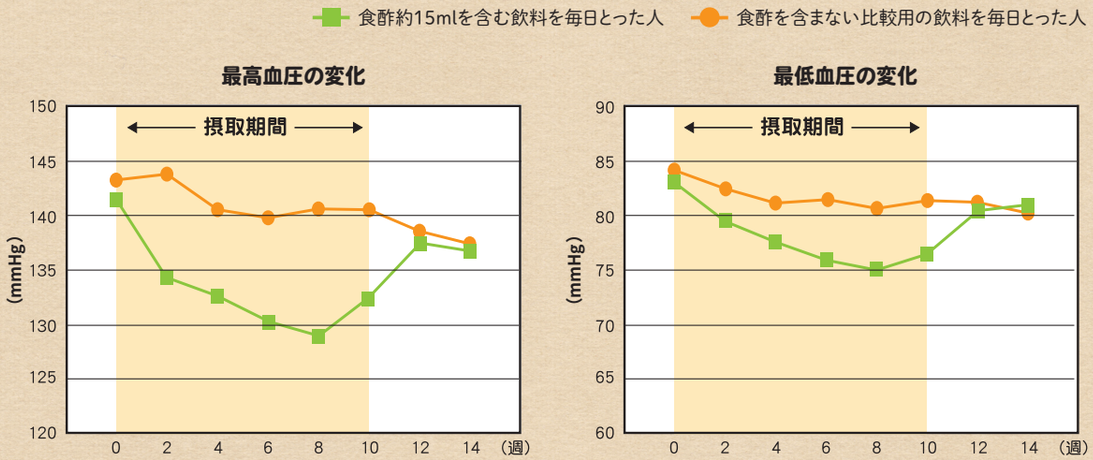
【試験の概要】肥満気味(BMI：25-30kg/㎡)で平均血中中性脂肪が155.5mg/dl(正常値は150mg/dl未満)の成人男女に酸度5%の食酢約15ml(酢酸750mg)を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料(食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料)を1日1本(500ml)、朝晩2回に分けて12週間毎日続けて摂取してもらったところ、食酢を含む飲料をとった多くの方で内臓脂肪、体重、腹囲、BMI、血中中性脂肪が減少しました。12週間摂取後の平均減少率は、内臓脂肪：4.9%、体重：1.6%、腹囲：1.5%、BMI：1.5%、血中中性脂肪：18.2%でした。

2 高めの血圧の低下

高めの血圧が気になったらお酢

昔から、言い伝えや個人の体験談などでは、「お酢を食事に取り入れることで、高めの血圧を下げる効果がある」と言われてきました。お酢と血圧の関係についても研究が進められ、 その効果は言い伝えや体験談だけでなく、科学的にも証明されています。高めの血圧が気になったら、「いつもよりも少しだけお酢をプラス」した食生活をはじめてみませんか。

大さじ1杯（15ml）を目安に食酢を毎日とることで、高めの血圧が低下！



「食酢配合飲料の正常高値血圧者および軽症高血圧者に対する降圧効果」（健康・栄養食品研究 6（1）:51-68 2003）より作成（対象者64名のデータにて）

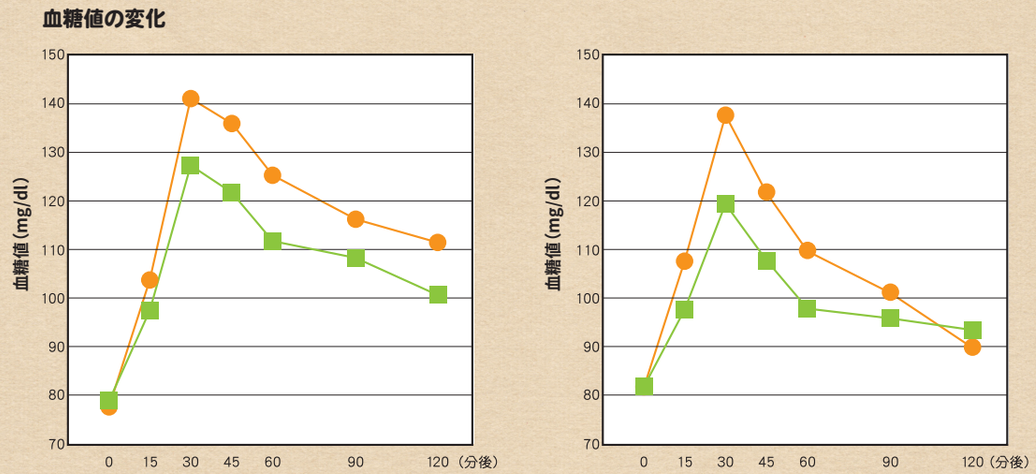
【試験の概要】血圧が高め（最高血圧：130-159mmHg 、 最低血圧：85-99mmHg）の成人男女に酸度５％の食酢約15ml（酢酸750mg）を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料（食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料）を１日１本（100ml）、10週間毎朝続けて摂取してもらったところ、食酢を含む飲料をとった多くの方で血圧は低下しました。10週間摂取後の平均低下率は、最高血圧で6.5%、最低血圧で8.0%でした。

3 食後の血糖値上昇を緩やかに

食事といっしょに 約大さじ1杯（15ml）のお酢を

約大さじ1杯（15ml）のお酢を使った料理や飲み物をメニューに加えると、食後の血糖値上昇が緩やかになることが科学的に証明されました。血糖値とは血液中のブドウ糖濃度を測定したもので、空腹時には低下し、食後には上昇します。血糖そのものは生きていくための大切なエネルギー源ですが、急激な血糖値上昇が繰り返されると、 糖尿病につながるおそれがあります。わずか大さじ1杯（15ml）のお酢が、その上昇を緩やかにしてくれるのなら、こんなにうれしいことはありませんね。

大さじ1杯（15ml）を目安に食酢を食事といっしょにとることで、食後の血糖値上昇が緩やかになる！



「健常な女性における食酢の食後血糖上昇抑制効果」（日本臨床栄養学会雑誌 27:321-325 2006）より作成（対象者12名のデータにて）

【試験の概要】健常成人女性に酸度５％の食酢約15ml（酢酸750mg）を含む飲料、 または、 含まないプラセボ飲料（食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料）100mlを摂取してもらいました。最初にご飯（白飯）を少量摂取し、その後自由に飲料を飲みながら10分以内に全て飲食してもらいました。その結果、2時間後まで多くの方の血糖値は食酢をとった場合に低く抑えられていました。血糖値の上昇ピークは食後30分でしたが、 その平均上昇率は食酢をとらなかった場合の89%に留まっていました。第二の実験として、健常成人女性にご飯（白飯）と一緒に食酢約15ml（酢酸750mg）を含むワカメを食酢で和えたもの、または、食酢を含まないワカメのダシ醤油和えを全て食べてもらいました。その結果、45分後まで多くの方の血糖値は食酢をとった場合に低く抑えられていました。血糖値の上昇ピークは食後30分でしたが、 その平均上昇率は食酢をとらなかった場合の87%でした。