

はじめに

わが国では成人男性を中心に肥満者が増加しています。栄養摂取状況をみると、この50年間で食事から摂取する総カロリーは減少しているにもかかわらず、脂肪の摂取が大きく増えています。生活スタイルの面では、運動量が減少しています。このような変化を背景にして近年大きな話題になっているのが、メタボリックシンドローム患者数の増加です。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪蓄積と関連が深い病態であり、動脈硬化性疾患になりやすい状態であることが示されています。生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防するためには、肥満の予防が不可欠であると考えられています。

私の研究室ではこれまで、食酢の主成分である酢酸には、余剰な体脂肪の蓄積を抑制して肥満を予防する効果があることを明らかにしてきました。酢酸を摂取して肥満を予防することにより、インスリン抵抗性が改善することも示しました。酢酸は脂肪組織だけでなく骨格筋にも作用し、脂肪代謝を促進することもわかってきました。

私たちの研究室で蓄積してきたこれらの基礎データを、何とか日常生活に活用させることができないかと、学生とともに考え、たどり着いたのが本書です。数年にわたりアイデアを練り、また岡山県立大学デザイン学部山下明美教授と山下教授のゼミ生のご協力もいただき、本書を完成させることができました。

本書は、食酢料理のレシピを紹介するだけでなく、旬の食材を用いて、できるだけ時間をかけずに簡単で、かつ栄養バランスのとれた献立を提供することを目標にして執筆しました。また食材の栄養情報や健康情報も盛り込みました。

食酢は非常に酸味の強い食品ですから、私たちが実験で使用した量(醸造酢大さじ3~4杯程度を水で5倍程度に薄めた量をヒトが摂取すると体重増加抑制効果がありました)を毎日摂取することは困難だろうと思います。そのため本書で紹介した主菜・副菜に含まれる食酢の量はそれほど多くありません。しかし、食酢を含む主菜や副菜と、栄養バランスに配慮した献立を、日々の健康法として取り入れていただければ、無理のない範囲でのメタボリックシンドローム予防対策となるものと信じております。

おわりに、本書を作成するにあたり、多大なご協力をいただいた我如古菜月助教、研究室の学生さんたち、デザイン学部山下明美教授、そしてデザイン学部の学生さんたちに心より感謝申し上げます。また本書を完成させるまで常にご支援いただきました岡山県立大学産学官連携推進センター小林東夫氏および大学教育出版の佐藤守氏に心よりお礼を申し上げます。

平成23年4月

岡山県立大学保健福祉学部 栄養学科
教授 山下広美



目次



自分の一日分の適量を調べましょう(食事バランスガイド) 4
 本書で使用する食酢 6
 計量器具での計り方/基本のだしの取り方 7

春

春色ちらしずし 8
 そら豆とコーンのフリッター、菜の花とハマグリのマスタードマリネ/ベリーベリーのスイートマリネ
 ナッツ入りオニオンサラダ 12
 そぼろ丼/セロリーのめんつゆ漬け
 筍の酢みそ和え 16
 鶏もも肉のさっぱり焼き/らっきょうタルタル
 春野菜のサラダ 20
 たらの香草パン粉焼き/らっきょうサルサ
 海鮮にらチヂミ 24
 長いもとめかぶの梅肉和え/こぶめめ鯛茶漬け
 レタスのナムル 28
 具だくさん餃子スープ/豆乳レアチーズケーキ
 えびの甘酢 32
 じゃがいもとブロッコリーのホットサラダ/抹茶みるくパン

夏

夏野菜たっぷり冷製パスタ 36
 ヴィシソワーズ/酢タミナおろしだれ
 たこライス 40
 粒々コーンソメスープ/はちみつピクルス
 牛肉と野菜炒めのバルサミコ酢風ソースかけ 44
 しめじときゅうりのキムチ和え/はちみつピクルスのサイダーゼリー
 ゴーヤチャンプルー 48
 もずくの冷や汁/なんちゃってレモンティー寒天
 アジの南蛮漬け 52
 ほっくりパンプキン/彩り寒天寄せ
 黒酢のこっくり酢豚 56
 小松菜ともやしのお浸し/オクラ納豆
 うなぎとごぼうのバルサミコ風味煮 60
 冷やしうどん/うなぎのチャーハン
 たことわかめの彩り酢の物 64
 かつおの漬け丼/きゅうりの中華漬け



秋

鮭のホイル焼き…………… 68
 パプリカのささっと炒め / 長いものジェラート

さんまのパン粉焼き大根おろし添え…………… 72
 具だくさんけんちん汁 / 炒りこんにゃく

きのこの酢みそあんかけ豆腐…………… 76
 大豆といもくりの炊き込みごはん / ヨーグル豆乳

簡単！ヘルシー煮込みハンバーグ…………… 80
 柿のヨーグルト / オレンジぼん酢

ポークステーキ～ブルーベリーソー酢添え～…………… 84
 ポテト酢サラダ / ごまドレッシング

なすとエリンギのピザ風…………… 88
 れんこんのねぎツナ焼き / バニラブルーベリー

冬

プルーンなます…………… 92
 塩鮭の簡単煮 / だしぼん

酸辣湯…………… 96
 ホタテ入り野菜炒め / 大根の葉っぱ酢

たたきごぼうの梅和え…………… 100
 マグロのしょうが焼き / おうちで酢昆布

大根パリパリ…………… 104
 チキンカツレツ / 酢じゃこ

酢つきり寄せ鍋…………… 108
 しめのおじや / ミルクカルピス

大根と豚肉のしょうゆ炒め…………… 112
 鮭かす汁 / トマトりんごジュース

スペイン風オムレツ…………… 116
 黒米のスープ / 簡単がり

ほうれん草の塩昆布酢和え…………… 120
 鯖のみそ煮 / クランベリーロー酢ヒップ

野菜のテリーヌ…………… 124
 ローストチキン、森のきのこのクリームシチューパイ包み焼き
 おからとごぼうの濃厚ガトー・ショコラ ～お酢アイシング～

栄養価計算表 …………… 128