

～はじめに～

先進国や一部の開発途上国においても糖尿病の増加は深刻な社会問題となっています。我が国の糖尿病の90%以上を占めているのは肥満を危険因子とする2型糖尿病です。そのため2型糖尿病を予防するためには、肥満の予防・進行防止が不可欠となります。また近年、内臓脂肪蓄積を発症基盤とするメタボリックシンドロームの診断基準が設定されました。

私たちの研究室では、これまで脂質代謝について研究する過程で醸造酢の主成分である酢酸に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。黒酢など現在健康食品として酢酸を含有した食品が大変ブームになっていますが、その効果に対する科学的なデータ必ずしも十分ではありませんでした。私たちはこれまで酢酸に対する基礎研究を行い、多くの基礎データを蓄積し、酢酸は余剰脂肪の蓄積抑制を介して肥満を防止し、さらに糖尿病を予防するといった根拠を示してきました。また最近ではヒト試験へと研究を進めその有効性を示す成績を得ております。このように食経験の豊富な食品である酢の活用は生活習慣病の予防に大きく役立つと言えるでしょう。私たちの研究室では、増加する肥満人口の抑制と2型糖尿病予防、メタボリックシンドローム予防を願ってこの酢レシピ作成に携わりました。レシピの作成は主に平成18年度の卒論生（四年生）である、丸太ひとみさん、岩淵ひろみさん、山戸麻紀子さん、熊野愛恵さんの協力により行いました。

動物実験やヒト試験の結果から、一日に50 ml 程度の醸造酢（約5%酢酸含有）を5倍程度に希釈して夕食後約30分から2時間の間に摂取すると効果があることがわかっています。しかし酢はとても酸味の強い食品です。個人にもよりますが、毎日その量を摂取するのは至難の業です。どんな風にすると摂取しやすくなるか、現在も検討を重ねていますが、このレシピに紹介する果実酢の‘サワードリング’の形態は摂取しやすい形の一つとしてご紹介いたしました。また摂取量は若干少なめですが、このレシピに紹介するようなおかずレシピ、即ち‘ちょっと酢を入れてみた料理’を日々の健康法として心がけ、習慣にしてみると、すっぱい刺激に苦手な人でも無理のない範囲での生活習慣病予防策となるでしょう。

平成19年5月

岡山県立大学 保健福祉学部 栄養学科  
講師 山下広美