



オフィスの

窓から



久場川 淳

もろみ酢を研究した二つの論文があります。タイトルは「もろみ酢の中青年男女における血清コレステロール値に及ぼす影響」もろみ酢の学生アスリートにおける筋肉増強及び抗疲労効果。これは県内のもろみ酢メーカーが数年前、薬科大学などの研究機関とまとめた研究成果です。

「コレステロール値の実験」は、コレステロールが高めの中高年の男女12人が5週間連続してもろみ酢を摂取後、さらに5週間を非摂取にして血液を観察しました。その結果、もろみ酢を飲み続けると総コレステロール値が低下し、摂取をやめた5週間後も有意な低下が認められました。特に悪玉とよばれるLDLコレステロールは、善玉HDLより大きく減少しています。

クエン酸 疲労回復の鍵

「アスリートの実験」では、大学のスポーツ選手男女11人が5週間、朝晩もろみ酢を摂取し、定期的に血液をチェック、体重、体脂肪率、筋肉量などを測定。また毎日の食事量、朝の目覚め、睡眠、気分を報告しました。結果、体脂肪は増加せずに筋肉量は増加、筋肉の運動耐久性も向上、運動による損傷の低減とエネルギー消費の抑制効果が高まりました。目覚め、疲労感などの体感性も向上、摂取を止めた5週間後も持続していることが認められました。

これら研究では、もろみ酢は栄養バランスの悪化や運動不足がちな中高年の健康維持だけでなく、スポーツなどの疲労回復に効果があると示唆しています。

もろみ酢の最大の特長は良質のアミノ酸と天然のクエン酸が大量に含まれていること。疲労回復につながるのはクエン酸サイクル(回路)と

よばれる体内メカニズムのおかげです。回路は食物の栄養素を分解し、エネルギーに変えるためのエンジンのようなもの。クエン酸はエンジン始動のセルモーターです。エンジンの回転はやがて落ちてきます。これが疲労です。クエン酸を補給すると回路は短時間で再活性化するので。

今、もろみ酢業界はスポーツをする人たちを応援しています。運動の前後にもろみ酢はお勧めです。いろいろな飲み方がありますが3リットルほどの給水容器にもろみ酢を1本(720ミリリットル)入れて、水で薄めて水を加えたら良い水分補給になります。

猛暑の中、熱中症にお気をつけください。(琉球もろみ酢事業協同組合専務理事)

サンデー経済

次回は照屋正氏(りゅうぎん総合研究所常務取締役)です。