

## 出前講座「食と健康—日本食のすすめ (第2回 食酢と健康)」報告

室岡 義勝

日時:2016年5月10日(木)15:00~16:30

場所: 高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数: 約40名

内容:前回の出前講座が好評であったため、第2回の講義を行った。60歳以上のお年寄りに、発酵食品の代表とも言うべき食酢について、世界の食酢と日本の米酢の歴史と特徴を、パワーポイントを使用して紹介した。特に、イタリアのバルサミコ酢や日本の米酢および黒酢について、講師の経験をもとにお話し、黒酢をはじめとするお酢が、高血圧、肥満症、炎症、糖尿病などの予防に効く、科学的根拠について説明し、市販の様々な食酢の特徴についてもお話した。科学的説明は生命科学の基本の理解が必要であるが、「難しかったですか?」とお聞きしたところ、ほとんどの方が、「分かりやすく面白かった。」「でも、今日理解してもすぐ忘れるのですよ」、などと概ね好評で、多くの質問があった。そこで、スライドの図表のプリントを資料としてお渡しした。

### 第2回 食酢と健康—米酢と黒酢—

#### 酢の世界史・酢の日本史

『齊民要術』にみる古代中国の食酢醸造技術

「醋」は昔は酒であった・「酢」は酒から造る  
百年間植え継いだ「米酢」と「黒酢」の発酵菌

日本の優れた伝統発酵技術の継承

イタリア伝統の「バルサミコ酢」

黒酢が健康に良いわけ

ビタミンを最初に発見した日本人

昔は薬、今は健康飲料

「すし」とともに「米酢」の輸出は伸びる

