



ミツカン情報ファイル

No.113

「和食と、和食に欠かせない調味料」調査

“さしすせそ”でいちばん使われないのは「酢」 でも、5割超が「上手に使いこなしたい」

《トピックス》

- 1** ほとんどの人が“和食好き”！でも喫食頻度は多くない
 - 2** 和食の良いところは“ヘルシー”、良くないところは“手間がかかる、面倒”
- ☆情報 あ・ら・か・る・と ①☆
～「世界に誇る和食」ランキング～
～「一汁三菜」って？～
- 3** 調味料の“さしすせそ”、一番使うのは「醤油」、一番使わないのは「酢」
「酢」は使いたくないのではなく、使いこなせていない！
 - 4** 酢を使わないのは、「レパートリーがない」から
 - 5** 全年代を通して7割近くは、酢が「好き」。苦手な理由は「すっぱい味」が8割超
 - 6** 酢のイメージは「健康によい」
 - 7** 酢の性格は「さっぱり」していて“他の俳優を引き立てる名脇役”

☆情報 あ・ら・か・る・と ②☆
～「さしすせそ」わかりますか？～

☆情報 あ・ら・か・る・と ③☆
～『時短』和食のカギは酢漬けにあり！～

☆情報 あ・ら・か・る・と ④☆
～ほんの一手間で簡単に出来る『玉ねぎの甘酢漬け(ピクルス)』～

◇ミツカンが科学的に実証したお酢の健康機能一覧

2014年2月

【お問い合わせ先】

株式会社ミツカン メディアプロモーション課

[東京] TEL.03-3555-2606 〒104-0033 東京都中央区新川1-22-15 茅場町中荳ビル

株式会社ミツカングループ本社 コーポレートコミュニケーション室

[本社] TEL.0569-24-5087 〒475-8585 愛知県半田市の中村町2-6

<http://www.mizkan.co.jp/company/newsrelease/> もご覧ください。

昨年の12月4日に国連教育科学文化機関(ユネスコ)の無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」が登録されました。日本人の食生活が変化し、和食離れが進んでいるといわれる一方で、和食を文化として残そうという動きも活発化しています。そこで、ミツカンは20~50代の既婚女性(412名)を対象に、和食および、和食に欠かせない“さしすせそ”をはじめとした調味料に関するアンケート調査を実施しました。

「情報 あ・ら・か・る・と」では、管理栄養士で医学博士の本多京子先生による「和食における酢の必要性」と「酢の健康機能」、おすすめの「お酢メニュー」などを紹介します。

調査結果のポイント

- 1 和食が「好き」は95.7%、「苦手」という回答はわずか0.2%。
和食を1日1食以上食べる人は、34.7%。1日1食以上つくる人は、32.0%
- 2 和食の良いところは、「野菜が摂れる」(78.2%)、「栄養バランスが良い」(75.2%)、「魚が摂れる」(71.4%)、「健康に良い」(70.1%)と健康関連が上位を占めた。和食の良くないところは、「下処理に手間がかかる」(43.9%)、「だしを取るのが面倒」(40.3%)、「調理に手間がかかる」(36.7%)がトップ3で、手間がかかるという気持ちが和食の調理頻度の低さに影響しているのではないかと推測される。
- 3 調味料の「さしすせそ」、一番使うのは「醤油」(60.9%)、一番使わないのは「酢」(69.2%)。
また、「酢」は使いこなすのが難しい調味料でも1位(46.8%)となりましたが、和食をつくる際に今後上手に使いこなしたい調味料では、50.2%と半数以上の人々が「酢」と答えていることから、「酢」は、使いたくないのではなく使いこなせていないことがうかがえた。
- 4 「酢」を使わない理由は、「酢を使うメニューのレパートリーがないから」(59.3%)、「酢を使うメニューが思い浮かばないから」(28.8%)、「酢を使うメニューがそもそも少ないから」(21.4%)がトップ3を占め、酢が嫌いではなく使い方がわからないから使っていないことがわかった。
- 5 「酢」が「好き」な人は69.2%、「苦手」は10.4%。苦手な理由は、「すっぱい味」(83.7%)がトップ。
- 6 「酢」のイメージは、「健康によい」(93.7%)が圧倒的な1位。
- 7 「酢を有名人に例えると」への回答理由を分類したところ、「すっきり」「さっぱり」「嫌味がない」等のさっぱり関連が15票、「素材を引き立てる」「他の俳優を引き立てる」「縁の下の力持ち」等の名脇役関連が12票、「使いこなすのが難しい」など扱いづらい関連が9票、「辛口」「毒舌」等の辛口関連に8票の回答があった。

- ◇ 調査テーマ:和食と和食に欠かせない調味料に関する調査
- ◇ 調査対象:週に1度以上料理をする20代~50代の既婚女性
- ◇ 調査エリア:全国
- ◇ 有効回答数:412票

年齢層	20代	30代	40代	50代	合計
計	103	103	103	103	412

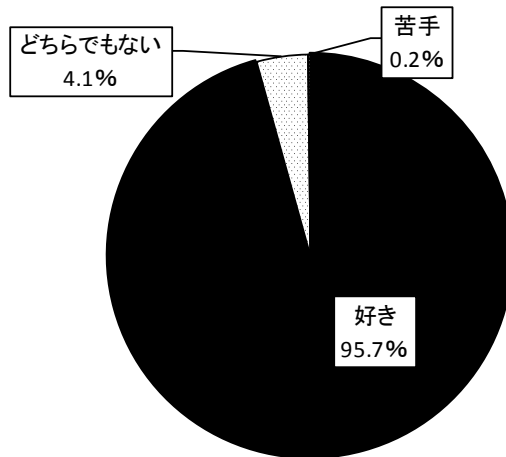
- ◇ 調査方法:WEB調査
- ◇ 調査時期:2014年1月

調 査 結 果

1 ほとんどの人が“和食好き”！ でも喫食頻度は多くない

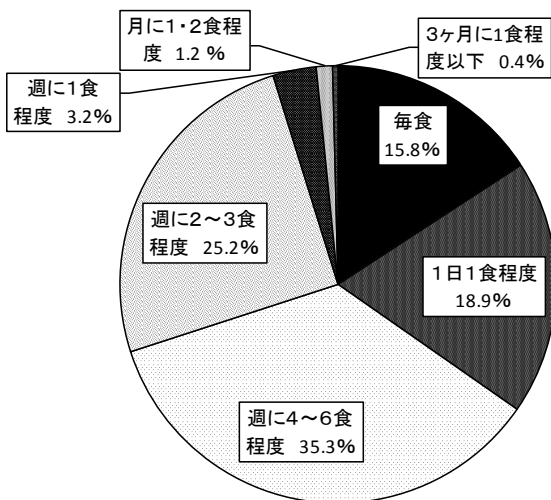
はじめに和食に関して「好き」か「苦手」かをきいたところ、95.7%が「好き」と回答し、「苦手」という回答は、わずかに0.2%でした。日本人の食生活が欧米化し和食離れが進んでいるといわれていますが、「好き」か「苦手」かという調査では、ほとんどの人が“和食が好き”という意識を持っていることが分かりました。

「和食の好き・苦手」(SA) (%) N=412

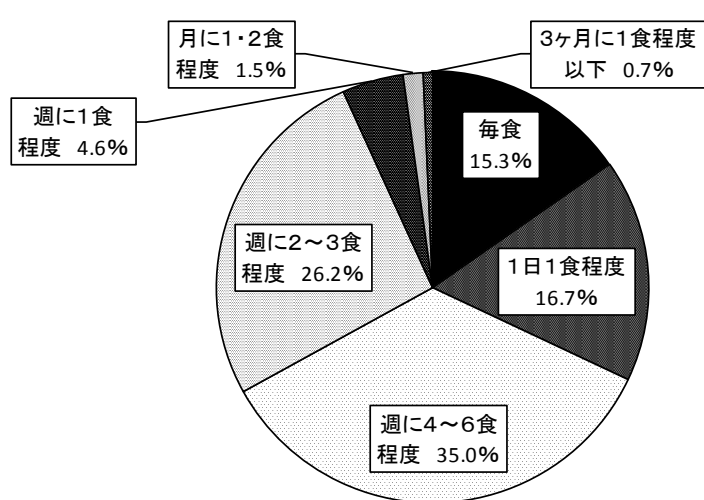


一方で、和食を食べる頻度を聞いたところ、「毎食」と「1日1食程度」を合わせた“1日1食以上和食を食べている人”は34.7%となり、9割以上が“和食が好き”と回答しましたが、喫食頻度に関してはそれほど多くはありませんでした。なお、和食をつくる頻度についても、食べる頻度とほぼ同様の結果でした。

「和食を食べる頻度」(SA) (%) N=412



「和食をつくる頻度」(SA) (%) N=412

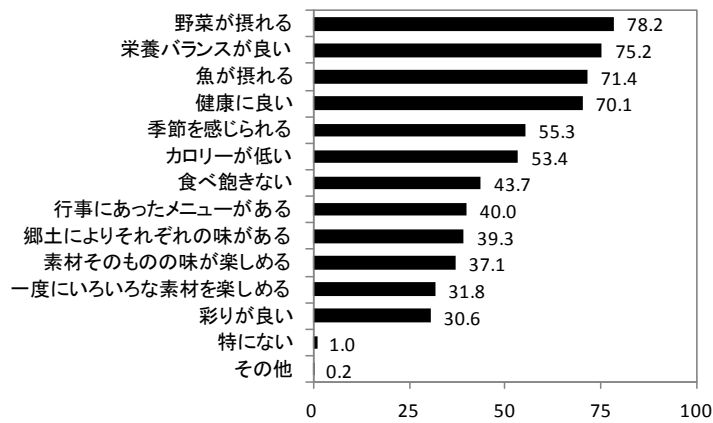


2 和食の良いところは“ヘルシー”、良くないところは“手間がかかる”“面倒”

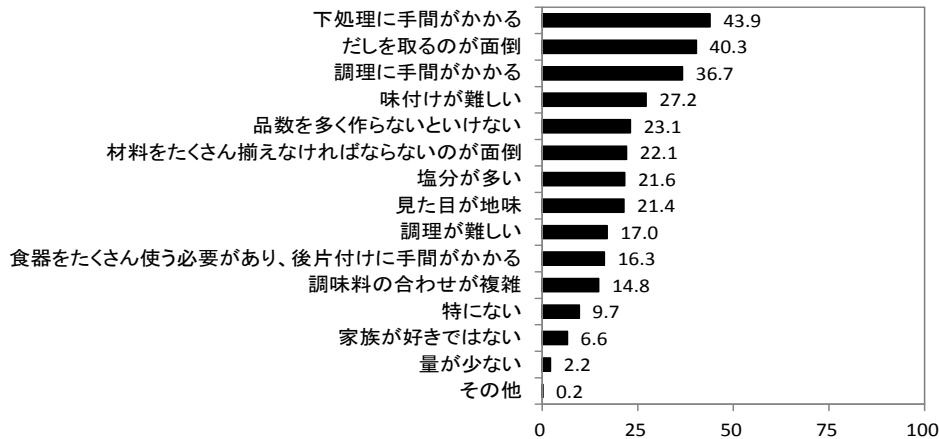
和食の良いところを聞いたところ、1位が「野菜が摂れる」(78.2%)で、以下、2位「栄養バランスが良い」(75.2%)、3位「魚が摂れる」(71.4%)、4位「健康に良い」(70.1%)、5位「季節を感じられる」(55.3%)と続きました。上位5項目の中には健康に関するものが多く、和食は「体に良い」という認識が浸透していることがわかりました。

一方、和食の良くないところを聞いたところ、1位「下処理に手間がかかる」(43.9%)、2位「だしを取るのが面倒」(40.3%)、3位「調理に手間がかかる」(36.7%)と、手間がかかる、面倒という回答が上位を占めました。この結果から、ほとんどの人が、和食は好きで健康に良いと捉えているにも関わらず和食の調理頻度が低いのは、和食の調理に手間がかかるという気持ちが影響しているのではないかと推測されます。

「和食の良いところ」(MA) (%)N=412



「和食の良くないところ」(MA) (%)N=412



☆情報 あ・ら・か・る・と①☆

世界に誇る和食ランキング

ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。和食といってもさまざまなメニューがありますが、「世界に誇るべき和食」と言われて思い浮かぶメニューとは、どんなものなのでしょうか。「あなたが世界に誇れると思う和食のメニュー」を自由回答で1つ答えてもらったところ、1位は「寿司」で全体の30%以上の127票を獲得しました。上位には、2位「肉じゃが」、3位「味噌汁」、4位「煮物」と、日本の家庭の味の代表的なメニューがランクインしました。

『世界に誇れる和食』トップ5

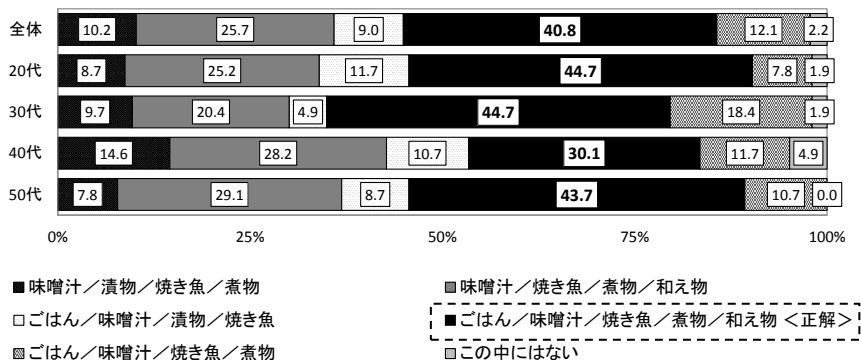
(FA・上位5回答)(票)N=412

1位	寿司	127
2位	肉じゃが	51
3位	味噌汁	37
4位	煮物	36
5位	天ぷら	27

「一汁三菜」って？

「和食」は、四季や地理的な多様性による「新鮮で多様な食材の使用」、「自然の美しさを表した盛りつけ」などの特色があり(農林水産省『「和食;日本人の伝統的な食文化」の提案の概要』より)、その基本形とされるのが、「一汁三菜」です。この「一汁三菜」の認知度を探るべく、今回の調査において、「一汁三菜」の組み合わせを6つの選択肢の中から選んでもらうクイズを実施しました。その結果、正解の「ごはん/味噌汁/焼き魚/煮物/和え物」の回答は全体の40.8%でした。

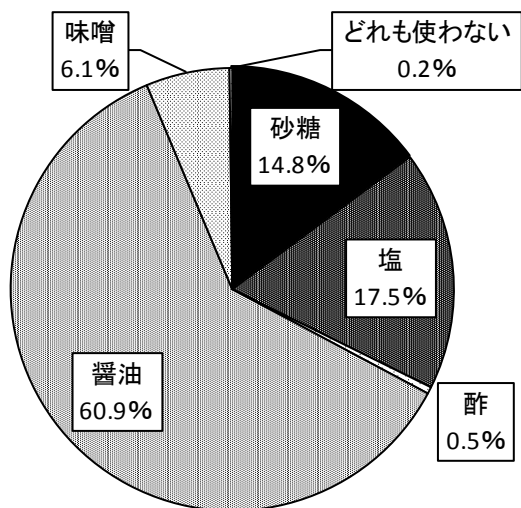
『「一汁三菜」は？』(SA) (%)N=412



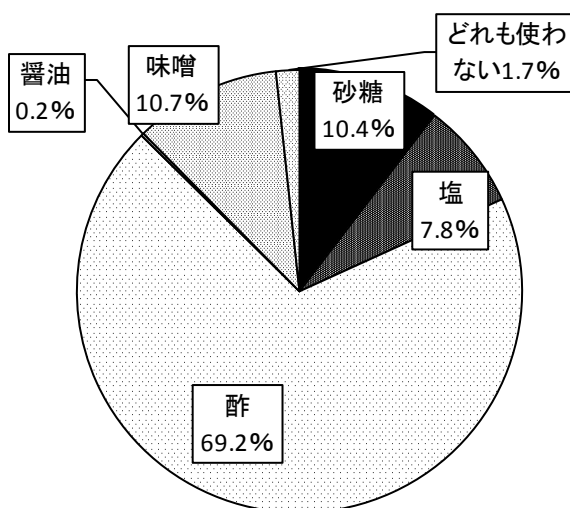
3 調味料の「さしすせそ」、一番使うのは「醤油」、一番使わないのは「酢」 「酢」は使いこなしたいけど、使いこなせていない！

和食に欠かせない調味料である「さしすせそ」(砂糖、塩、酢、醤油、味噌)の中で、普段一番使う調味料を聞いたところ、トップは 5 人中 3 人以上が回答した「醤油」(60.9%)となりました。以下、2 位「塩」(17.5%)、3 位「砂糖」(14.8%)、4 位「味噌」(6.1%)と続き、「酢」と回答した人はわずか 0.5%でした。一方、一番使わない調味料を聞いたところ、一番使う調味料とは全く逆の順番となり、トップの酢は 69.2%に上りました。

「一番使う調味料(さしすせそ)」(SA) (%) N=412

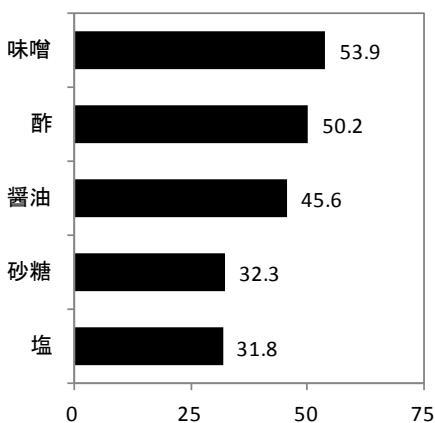


「一番使わない調味料(さしすせそ)」(SA) (%) N=412

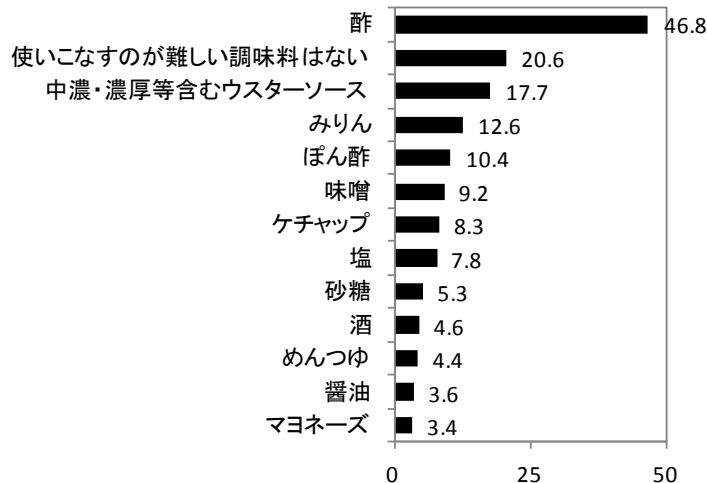


和食をつくる際に今後上手に使いこなしたい調味料を聞いたところ、1 位「味噌」(53.9%)、2 位「酢」(50.2%)、3 位「醤油」(45.6%)、4 位「砂糖」(32.3%)、5 位「塩」(31.8%)となりました。一番使わない調味料で約 7 割の回答を得た「酢」ですが、50.2%と半数以上が和食をつくる際に今後上手に使いこなしたいと思っていることがわかりました。また、「使いこなすのが難しい調味料」を聞いたところ、酢は 2 位に 26.2 ポイント差をつけ圧倒的な 1 位 (46.8%) となりました。この結果から、「酢」は使いたくないのではなく、使いこなしたいけど使いこなせていないということがうかがえます。

「和食をつくる際に今後上手に使いこなしたい調味料」(MA) (%) N=412



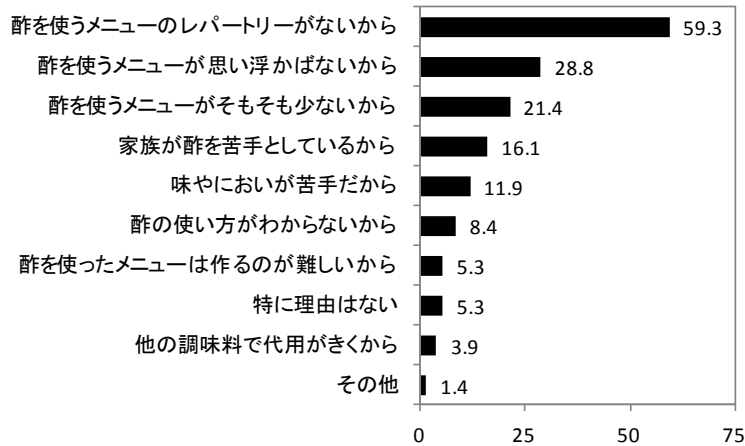
「使いこなすのが難しい調味料」(MA) (%) N=412



4 酢を使わないのは、「レパートリーがない」から

前項の一番使わない調味料を「酢」と回答した人にその理由について尋ねたところ、「酢を使うメニューのレパートリーがないから」が6割近い回答(59.3%)を得て圧倒的な1位となり、以下、2位「酢を使うメニューが思い浮かばないから」(28.8%)、3位「酢を使うメニューがそもそも少ないから」(21.4%)と、酢を使う場面が少ないという理由が上位を占め、「家族が酢を苦手としているから」(16.1%)や、「味やにおいが苦手だから」(11.9%)という酢自体が苦手だから使わないという回答を上回る結果となりました。

「酢を使わない理由」(MA) (%) N=285

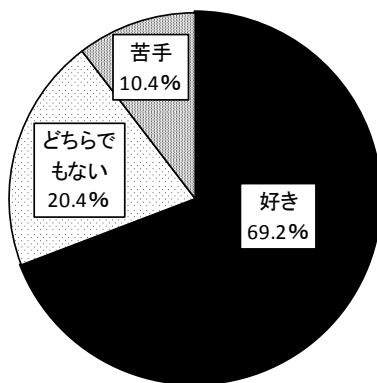


5 全年代を通して7割近くは、酢が「好き」。苦手な理由は「すっぱい味」が8割超

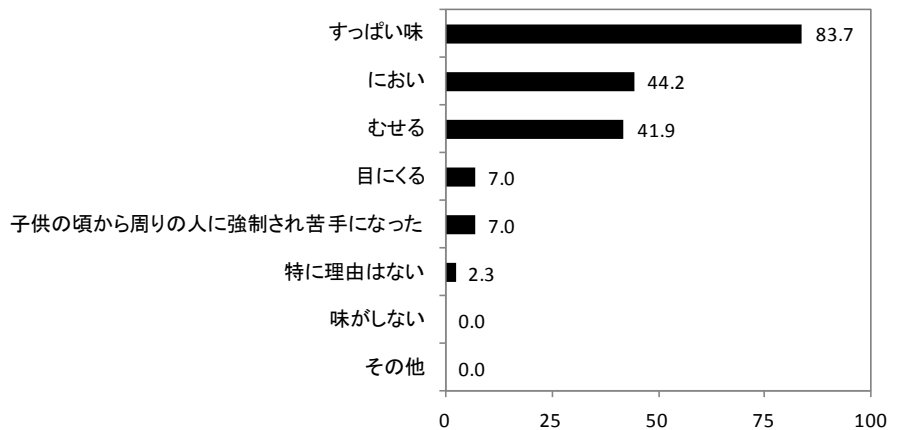
酢を「好き」か「苦手」かについて質問したところ、全年代を通して7割近くが「好き」(20代:72.8%、30代:67.0%、40代:69.9%、50代:67.0%)と回答。前述の「使わない調味料」や「酢を使わない理由」の結果を鑑みると、多くの人の傾向として、“酢が苦手だから使わない”のではなく、“酢は好きだが、使い方がわからないために使わない”ということが言えそうです。

ちなみに、酢が「苦手」(10.4%)と回答した人の苦手な理由は、1位「すっぱい味」(83.7%)、2位は「におい」(44.2%)、3位が「むせる」(41.9%)でした。

「酢の好き・苦手」(SA) (%) N=412

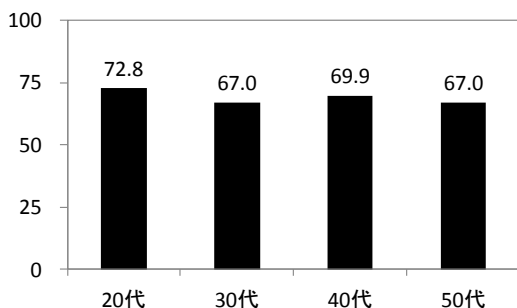


「酢が苦手な理由」(MA) (%) N=43



「【年代別】酢を好きと回答した人の割合」

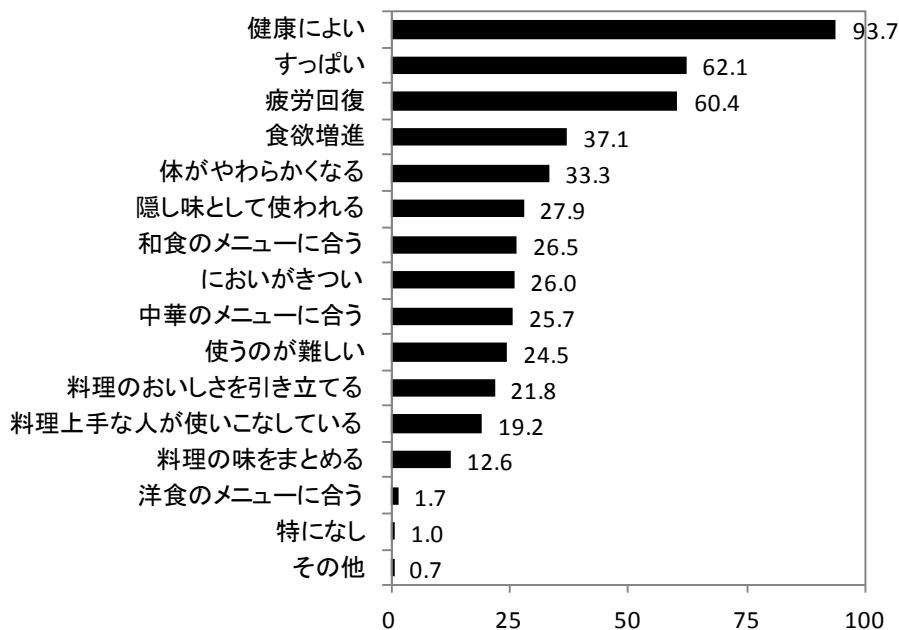
(SA) (%) N=285



6 酢のイメージは「健康によい」

酢のイメージを聞いたところ、1位「健康によい」(93.7%)、2位「すっぱい」(62.1%)、3位「疲労回復」(60.4%)、4位「食欲増進」(37.1%)、5位「体がやわらかくなる」(33.3%)となり、上位には酢の健康に関する項目が多く上がりました。また、和・洋・中、どんな料理に合うかの回答に目を向けると、「和食のメニューに合う」(26.5%)、「中華のメニューに合う」(25.7%)、「洋食のメニューに合う」(1.7%)となり、「和食のメニューに合う」という回答がトップになりました。

「酢のイメージ」(MA)(%)N=412



7 酢の性格は「さっぱり」していて“他の俳優を引き立てる名脇役”

「酢を有名人に例えると」という質問をしたところ、上位は安田成美さんや森三中の大島美幸さんなど、ミツカンのCMIに出演している方が並びましたが、CMIに出演している方以外を回答した人の理由から酢の特徴が浮かび上がってきました。「すっきり」「さっぱり」「嫌味がない」等のさっぱり関連が15票、「素材を引き立てる」「他の俳優を引き立てる」「縁の下の力持ち」等の名脇役関連が12票、「使いこなすのが難しい」等の扱いづらい関連が9票、「辛口」「毒舌」などの辛口関連の回答が8票ありました。

「酢を有名人に例えると」(FA、抜粋)(%)N=257

<さっぱり関連回答>

天海祐希	きりっと、すっきりしている	30代	専業主婦
天海祐希	さっぱりきりっとしている	30代	会社員
天海祐希	さっぱりスッキリしている	50代	専業主婦
杏	嫌味がないから	30代	専業主婦
杏	さっぱりした感じがする	50代	専業主婦
杏	きりっとして他にはないすっきりさがあるから	30代	専業主婦
向井理	さわやかだから	20代	会社員
向井理	さっぱりしている雰囲気から	40代	会社員
向井理	さっぱりしているから	30代	専業主婦
綾瀬はるか	さっぱりしてて上品だから	40代	自由業
綾瀬はるか	さわやか	40代	専業主婦
菅野美穂	爽やかそう	30代	専業主婦
菅野美穂	さわやかさ	50代	パート・アルバイト
東山紀之	爽やかな感じ	40代	専業主婦
及川光博	さっぱりした感じが	30代	パート・アルバイト

<名脇役関連回答>

堺雅人	今人気で素材を引き立てるから	20代	パート・アルバイト
堺雅人	他の俳優を引き立てるから	30代	パート・アルバイト
後藤輝基 (フットボールアワー)	番組内で出演者の良さを引き出して盛り上げるところが、酢が素材の良さを引き立ててくれるところと似ている	20代	会社員
後藤輝基 (フットボールアワー)	単品では少しきつい脇役を固めるいい役割	30代	専業主婦
前田吟	脇役であるが、スツキリと一味かせている	40代	パート・アルバイト
温水洋一	縁の下の力持ちのイメージ	20代	専業主婦
近藤正臣	ドラマの主演じゃないけど引き立てる	50代	パート・アルバイト
余貴美子	名脇役。色々な役をこなし、目立たないけれどなくてはならないもの	50代	専業主婦
安住紳一郎 (TBSアナウンサー)	相手をうまく引き立てる	50代	パート・アルバイト
阿部サダヲ	単品だとクセが強め、他のものに加えると全体を引き立てる	20代	専業主婦
小林聡美	脇役として	50代	専業主婦
古田新太	脇役でもいい味だしている	20代	専業主婦

<扱いづらい関連回答>

泉谷しげる	扱いが難しそう	40代	自営業
泉谷しげる	取り扱いが難しいから	30代	専業主婦
出川哲郎	必要なかもしれませんが、ちょっと手加減を間違えるとおいがきつくて料理そのものを台無しにしてしまう	50代	専業主婦
橋下徹	使いこなすのが難しい	50代	専業主婦
沢尻エリカ	使いにくいから	30代	専業主婦
明石家さんま	使うのが難しいけれど、上手く使えるようになると幅が広がるイメージ	40代	専業主婦
内田裕也	扱いづらい。先が読めない	50代	パート・アルバイト
太田光 (爆笑問題)	使いこなすのが難しい	50代	専業主婦
坂上忍	はっきりとした味の主張はあるけれど、使うのにはアクがありすぎて難しい	40代	専業主婦

<辛口関連回答>

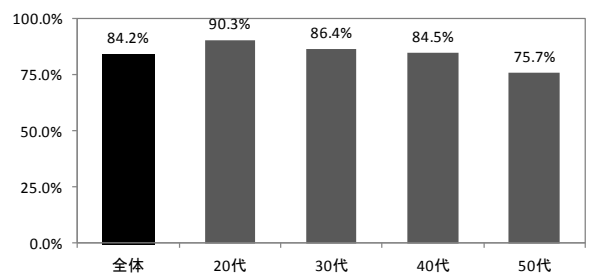
有吉弘行	毒舌がすごい	50代	専業主婦
有吉弘行	毒舌	50代	パート・アルバイト
有吉弘行	毒舌だから	40代	パート・アルバイト
有吉弘行	毒舌だけど実はいい人。酢はすっぱくておいしくなさそうだけど、実は体にいいから	30代	専業主婦
有吉弘行	辛口だから	20代	専業主婦
有吉弘行	毒舌	20代	会社員
西川史子	辛口コメントだが好かれているので	30代	会社員
イチロー	健康的で細かいけど言いたいことをズバズバ言う人間的に酸っぱそうなタイプなので	40代	会社員

☆情報 あ・ら・か・る・と②☆

「さしすせそ」わかりますか？

和食に欠かせない基本調味料である「さしすせそ」の認知度を探るべく、この「さ」「し」「す」「せ」「そ」にあたる調味料は何かを答えてもらうクイズを実施しました。その結果、「さ=砂糖/し=塩/す=酢/せ=醤油/そ=味噌」の全問正答率は 84.2%となりました。年代別の正答率は、20代(90.3%)がトップとなり、若い人ほど「さしすせそ」を知っているという結果となりました。調味料別の正答率が高かったのは「酢」で 99.7%、間違いが多かったのは、ともに正答率 89.8%の「醤油」と「味噌」で、「わからない」という回答を除き「せ=醤油」の誤答が多かったのは、「酒」で 9 回答、「そ=味噌」の誤答が多かったのは、「ソース」で 15 回答でした。

「『さしすせそ』の全問正答率」(%)N=412



(質問)
和食に使う基礎調味料「さしすせそ」とは何のことか分かりますか？それぞれひとつずつご記入ください。(自由回答)

『時短』和食のカギは酢漬けにあり！

医学博士・管理栄養士 本多 京子

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、日本人の長寿を支えた和食の基本は『一汁三菜』の献立。ご飯を主食に汁ものと主菜ひとつに副菜2つの組み合わせです。この一汁三菜にはそれぞれに役割があります。主食のご飯は体を動かすエネルギー源、汁もの（もしくはお茶）は水分補給、主菜の肉・魚・大豆製品はタンパク質源、副菜に使われる野菜やきのこ・海草などからはビタミン・ミネラル・食物繊維がとれるので、一汁三菜にすると自然に栄養バランスのよい献立になります。さらに主菜・副菜それぞれの調理法を変えることによって塩分・糖分・脂肪分などのとりすぎが抑えられて、生活習慣病の予防につながるのも特徴です。たとえば焼き魚が主菜なら、副菜は煮物・蒸しもの・和え物・酢の物などから2つの調理法を選ぶようにするとカロリー控えめでバランスのよい献立になります。

でも和食が好きで体に良いことは分かっている、手間がかかるのでつい敬遠しがちという人も増えていきます。また、和食の基礎調味料は『さしすせそ』とされていますが、煮物のような醤油味の料理が並んでしまいがちになり、上手く使いこなせないという人も増えてきたようです。「せ」は成分のセサミンの印象から「ごま」、「そ」は「ソース」と『さしすせそ』の調味料の名前さえおぼつかない人もいます。

また『さしすせそ』の中で使いこなすのが難しい調味料として『酢』が登場していますが、これはすごく残念な気がします。なぜなら、塩や醤油・味噌などのとりすぎは塩分過剰につながり、砂糖のとりすぎは肥満や糖尿病につながりやすいのに対し、『酢』はこれらの心配がなく、毎日大さじ1杯（15ml）程度をとり続けることによって肥満気味の方の内臓脂肪の減少や高めの血圧・血中コレステロールを低下させる優れたものの調味料だからです。

酢は酸味が強いので、そのまま使うというより和食では『酢の物』などで登場することが多いのですが、二杯酢、三杯酢、甘酢などの調味料の配合に慣れないと苦手意識が芽生えがち、しかも酢味噌和え、ごま酢和え、白酢和えとなるとさらにハードルが高くなってしまいます。そこで、おすすめなのは『酢漬け』のあれこれ。玉ねぎだけとかキャベツだけとかシンプルに1品だけの野菜を漬けるのもよし、残り野菜をあれこれ少しづつというのもよし、冷蔵庫の残り野菜をほんの一手間かけて酢漬けにしておくことで、バランスのよい献立作りのカギを握る「副菜」のひとつになります。また、酢漬け野菜を肉や魚などと煮込んだりすることによってカロリーや塩分を抑えたヘルシーな「主菜」を短時間に仕上げることもできます。和食の唯一の欠点は、塩分過剰になりやすいことですが、酢を使うことによって薄味でも塩分を強く感じるため、自然と減塩になるのもうれしいことです。

～本多京子氏 プロフィール～

管理栄養士 医学博士

NPO日本食育協会並びに日本食育学会理事

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。2007年4月に策定された国民運動「新健康フロンティア戦略」の健康大使

ほんの一手間で簡単に出来る『玉ねぎの甘酢漬け(ピクルス)』

「情報 あ・ら・か・る・と ④」では、簡単に作れる酢を使ったメニュー『玉ねぎの甘酢漬け(ピクルス)』を紹介します。スライスして漬けるだけの簡単メニューなので、常備菜としてもオススメです。



エネルギー 26 kcal
食塩相当量 0.7 g

※上記のエネルギー、食塩相当量は1人分

●材料 (5人分)

玉ねぎ 150g

<調味料>

穀物酢 大さじ 5

砂糖 大さじ 5

塩 大さじ 1/2

●作り方

[1] <調味液>の材料を混ぜ合わせる。

[2] たまねぎは薄切りにする。

[3] 容器に[2]を入れ、[1]の<調味液>を注いで冷蔵庫で漬ける。

※半日ほど漬けると食べごろになります。

※冷蔵庫で保存し、出来るだけお早めにお召し上がりください。(1週間程度が目安)

※金属製のフタの使用は避けてください。

ミツカンが科学的に実証したお酢の健康機能一覧

肥満気味の方の内臓脂肪の減少	お酢約 15ml を毎日摂取することで肥満気味の方の内臓脂肪の減少、および血中中性脂肪、体重、BMI、腹囲が有意に低下することを検証しました。 文献：Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 2009 Vol.73 No.8 1837-1843
高めの血圧低下作用	お酢約 15ml を毎日継続摂取することで、血圧が高めの方の血圧が正常値に近づくことを検証しました。 文献：健康・栄養食品研究 (Journal of Nutritional Food) 2003 Vol. 6 No.1 51-68：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 他
高めの血中総コレステロール値低下作用	お酢約 15ml を毎日継続摂取することにより、高めの血中総コレステロール値が低下することを検証しました。 文献：健康・栄養食品研究 (Journal of Nutritional Food) 2005 Vol. 8 No.1 13-26：食酢飲料の血清総コレステロールに及ぼす影響および安全性の検討 他
食後血糖値上昇抑制作用	食事中にお酢約 15ml を摂取することで、食後の急激な血糖値の上昇を緩やかにする働きがあることを検証しました。 文献：日本臨床栄養学会雑誌 (Journal of Japanese Society of Clinical Nutrition) 2006 Vol. 27 No.3 321-325：健康な女性における食酢の食後血糖上昇抑制効果 他
疲労回復サポート	疲れを感じる原因の一つに、エネルギーの源となるグリコーゲン（グルコースが体内で重合したもので、筋肉や肝臓に蓄えられている）の不足があります。疲労回復の手段としては、グルコースを補給し、速やかにグリコーゲンを補充することが重要です。糖分（グルコース）と一緒に酢を摂ると、運動により消耗されたグリコーゲンの再補充（回復）が促進されることを検証しました。 文献：Scand J Med Sci Sports. 2001 Feb Vol.1 No.11 33-7：Effect of acetate on glycogen replenishment in liver and skeletal muscles after exhaustive swimming in rats.
食欲増進作用	お酢の酸味は人間の味覚や嗅覚を刺激し、また唾液の分泌を促し、食欲増進に寄与します。 文献：日本味と匂学会誌 1996 Vol.3 No.3
カルシウム溶出・吸収促進サポート	お酢には、調理の過程で食品からカルシウムを引き出す溶出効果があることを確認しました。また、体内でのカルシウム吸収率を高める効果があることも分かっています。 文献：Biosci Biotechnol Biochem. 1999 Vol.63 No.5 905-10：Enhancing effect of dietary vinegar on the intestinal absorption of calcium in ovariectomized rats. 他
減塩のお手伝い	お酢には味を引き立たせる効果があり、薄味でもお酢を使うことで、おいしく感じます。塩の代わりに酢を加えることで減塩につながります。