



酢の研究57年の島津健護さん。大豆ビネガーのほか、リンゴ酢、柿酢、ニンニク酢を初めて世に送った人として知られる。明治45年福岡生まれ。福岡県立農事試験場講習所（現福岡県農業大学校）を卒業。昭和6年、福岡酢造に入社後、技師長として日本最初の速醸菌と速醸酢の研究にとり組む。この間の醸造メーカーの指導に当たる。また、静置法による各種醸造酢の製造法を完成。その後現在に至るまで、静置法醸造コンサルタントとして活躍中

大豆サポニンには、成人病の原因になる過酸化脂質の体内での発生を抑えるという報告もあります。さらにサポニンは体内のコレステロールの代謝をスムーズにするといわれており、この成分をたっぷり含んだ大豆は動脈硬化予防の特効食として話

な特徴です。酸度が低いいため、従来の穀物酢にくらべて三〜五倍も多く含まれている点が大きな特徴です。酸度が低いため、

ルシウムなどの有効成分もたっぷりと含んでいるのです。大豆のタンパク質とレシチンは、肝臓の働きをよくし、特に脂肪肝を予防するといわれています。肝臓の細胞が傷んだり壊れたとき、その修復にもタンパク質とレシチンは欠かせないのです。

大豆には含まれる成分の効用は、まだまだたくさんあげられます。このような大豆の有効成分をまるごと生かして作られたのが、大豆ビネガーというわけです。これは単に大豆を酢に漬け込んだものではなく、大豆そのものを原料として発酵させたものです。発酵食品ですから、消化吸収もよく、もちろん酢の効用も期待できます。

大豆ビネガーは、タンパク質の原料である各種アミノ酸が、従来の穀物酢にくらべて三〜五倍も多く含まれている点が大きな特徴です。酸度が低いため、

大豆ビネガーは、国産大豆を使って、島津さん独自の方法で一〇カ月も熟成させて作られたものです。しかも、一般の市販品のように高酸速醸酢、合成酢酸、添加アミノ酸、着色料や防腐剤などの添加物をいっさい使っていないので安心して使えます。開栓後も四季を通じて変化

# いま話題の 大豆ビネガーを



## 飲んで塗って 痛みが消えた 病気が治った

**アミノ酸が豊富でコクのある大豆ビネガーは酢の苦手な人も愛用できるヘルシー食品**

大豆ビネガーをご存じでしょうか。ビネガーとは、英語で「酢」のことです。大豆ビネガーとは、つまり大豆を原料にして作られた「大豆酢」のことです。

酢といえば、米酢や玄米酢、リンゴ酢などが知られています。それらに加えて、最近この大豆ビネガーが静かなブームを呼んでいるのです。

大豆ビネガーは調味料としてはもちろん、美容や健康のために飲むというのが一般的な使い方ですが、洗髪後のリンス剤やガーゼにひたして湿布剤に用いるなど、さまざまに利用できます。ちなみに、九〇才のいままも

酸味もマイルドでとても飲みやすいというのも特筆すべき点でしょう。

**添加物をいっさい使わず  
一〇カ月かけて熟成**

実は、この大豆ビネガーが開発製品化されたのは、わずか五年前のことなのです。というのも、大豆は酢の原料にするにはあまりにも腐りやすいため、だれも開発にとり組んでこなかったのです。この困難な酢作りという醸造界のベテラン技術者、福岡在住の島津健護さんです。

大豆ビネガーは、国産大豆を使って、島津さん独自の方法で一〇カ月も熟成させて作られたものです。しかも、一般の市販品のように高酸速醸酢、合成酢酸、添加アミノ酸、着色料や防腐剤などの添加物をいっさい使っていないので安心して使えます。開栓後も四季を通じて変化

属病院名誉院長の黒川利雄先生も、毎日、昼食時に愛飲されているとか。

では、なぜ大豆ビネガーの愛用者がふえているのでしょうか。

**大豆の栄養がまるごと  
含まれた大豆ビネガー**

その理由をお話する前に、大豆そのものについてふれておかなければなりません。大豆は、和食に欠かせない、古くから日本人になじみ深い食品です。豆腐や納豆、みそ、しょうゆなど、大豆によって作られる食品は数えきれません。もちろん、畑の肉、といわれるほど栄養も豊富です。良質な植物タンパク質に

することなく、オリや濁りも生じないとのこと。

「酢はもともと保存食品ですから、熟成された本物であれば、防腐剤など添加物はまったく必要ありません。冷蔵庫に入れたくても大丈夫なのです。体によい酢作りのポイント、なんといっても良質の材料を選ぶこと。それに手間暇かけて、じっくり熟成させなければいけません」と語る島津さん。市販の多くの酢のように、わずか二〜三日

でできる酢は本物とはいえないのかもしれない。健康酢のブームに便乗して、怪しげな製品も出回っていますが、島津さんの大豆ビネガーとくらべてみると、酢の色と香り、味やコクが断然違います。

本物を求める人が多い昨今、こんなすばらしい成分と風味を持った大豆ビネガーの愛用者はますますふえそうです。