



「健康食品」を食べるか？⑨… “酢”の大いなる誤解

奇妙なダイエット神話・・・生物は食べものからエネルギーを得て生命を維持し、活動しています。主にエネルギー源となるのは、糖と脂肪であり、エネルギーが生み出される舞台は有名な「クエン酸回路（TCAサイクル）」です。昨今の健康ブームのなかで、酢の効用について語られるときには必ず引用される“学説”ですが、「大いなる誤解」の元になっているから厄介です。酢を飲むとクエン酸回路が活発にはたらき、脂肪を燃焼させるのでダイエットにいいというのが昔の“神話”のようですが、

実はここには大きな誤解があります。たしかに、酢の主成分は酢酸やクエン酸であり、これらはクエン酸回路の中でエネルギーをつくる時に重要な物質です。

ところで、クエン酸回路ってどこで働いていると思いますか？ からだ中の細胞のひとつひとつの中にある“ミトコンドリア”という小さなエネルギー生産工場でのお話なのです。ここでは、糖や脂肪酸などのエネルギー源が分解と合成のバランスをとって生命を維持できるようコントロールされています。つまり飲んだ酢が自由にクエン酸回路に入っていくことはできないのです。

飲んだクエン酸と酢酸がからだの中でどのように使われるかを調べてみました。

【クエン酸】 飲食により取り入れられたクエン酸は、腸管で吸収されて肝臓に送られ、血流に乗って各細胞に運ばれてエネルギー源となります。ただし、エネルギー源として使われる（クエン酸回路にはいる）のは、生体がエネルギーの産生を必要とする場合のみです。エネルギーの産生を必要としない場合には、ミトコンドリア外に輸送され、脂肪酸の合成に使われるので、脂肪も増える可能性があります。

キーワードはエネルギー産生の必要性。運動が必要な理由が分かりますね。

【酢酸】 大人気の酢の主成分である酢酸は、クエン酸と同じように肝臓に入り、大部分は血液中に放出されて各細胞に運ばれてエネルギー源になります。酢酸の大事な役目は、酵素の働きによってアセチル-CoAとなることです。このアセチル-CoAがなければ食物をエネルギー源として利用することはできず、クエン酸回路も回りません。だからといって飲んだ酢酸がそのまま役に立つわけではありません。

エネルギー産生の必要がなければ脂肪酸合成に進みます。さらに、酢を飲みすぎると血中濃度が高くなり、血液が一時的に酸性になります。これは体に害になるので余分な酢酸は肝臓に再び吸収されて脂肪酸合成に廻されます。つまり酢酸を飲んだだけでは太る可能性が大いにあります。加えて酸っぱいので蜂蜜や黒砂糖を入れて飲むことが多いので要注意です。爽やかな酸味は食欲を増し、塩味不足もカバーするので、効果を過信せず、じょうずに食生活に取り入れたいものです。

また、酢酸の効用として血圧降下作用が認められており、「血圧高めの方に」と表示されたトクホも出回っています。正しい使い方と利用するとよいでしょう。

