

# ダイエットにも美肌にも もろみ酢の キレイ効果に注目!!

## 「黒酢」と「もろみ酢」って違うの？

黒酢ダイエットが話題になっていますが、「もろみ酢」には、黒酢とは違う魅力がたくさんあります。そもそも、もろみ酢は食酢ではありません。料理に使うお酢や黒酢は酢酸が主体なのに対し、もろみ酢は主にクエン酸とアミノ酸からできているもの。鼻をつく酸っぱさではなく、スッキリさわやかな酸味が持ち味の「健康飲料」なのです。では、クエン酸やアミノ酸が豊富だと、どんなメリットがあるのでしょうか。もろみ酢のもつ「キレイ効果」を知って、かしく美味しくキレイになりましょう。



## 「クエン酸」の魔法

スポーツの後、レモンジュースを摂ると気分が爽やかと言われますよね。それは、レモンに含まれるクエン酸が、体の中のエネルギー生産システムを活性化してくれるから。食事で摂った栄養をエネルギーに換えていく過程でクエン酸はとても大事な役割を果たしてくれるのです。たとえば、体脂肪が多い人や運動不足人は、血液中に疲れの元である「乳酸」が貯まってしまうのですが、クエン酸は分解してくれます。すると代謝が活発になり糖質や脂肪の分解につながる。ダイエット効果が期待できるというわけです。また、乳酸は細胞を老化させるため、クエン酸パワーで肌の老化を防ぐこともできます。古くなった角質を剥がしやすくし、ターンオーバーを促す働きもあるなど、美肌の強い味方に！他にも、便秘解消や免疫向上、血液サラサラ効果もあるクエン酸。まさに「美の救世主」と言えますね。



## 健康おすすめ RECIPE

### 秋満喫! 栗入り♪ 炊き込みご飯

【材料】

|         |        |
|---------|--------|
| 米       | 3合     |
| 鶏モモ肉    | 1/2枚   |
| にんじん    | 1/2本   |
| ごぼう     | 1/2本   |
| 干し椎茸    | 2枚     |
| しめじ     | 1/3パック |
| むき栗     | 150g   |
| いんげん    | 5本     |
| だし汁     | 600cc  |
| ☆すずしろうゆ | 大匙2~3  |
| ☆みりん    | 大匙1    |
| ☆酒      | 大匙1/2  |
| ☆塩      | 少々     |

### 【作り方】

1. 米は洗ってザルにあげ、鶏肉とにんじんは細かく切る。ごぼうは、ざざきにして水にさらす。
2. 飾り用のにんじんは紅葉の形に、ごぼうは松葉状の細切りにし、むき栗は半分に切り、水にさらしてアクを抜く。
3. 干し椎茸は水に浸しておとし、細切りに。しめじは、はらす。
4. 鍋に油をひき、鶏肉を色が変わるまでさっと炒める。そこに、いんげん・むき栗以外の具材を入れて、軽く炒める。
5. 4にだし汁と☆の調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
6. 5から飾り用の具を取り出す。いんげんは切って塩ゆでしておく。
7. 炊飯器に米と鍋の中身(煮汁も)を入れ、表示通りに水を加減する。足なければ、椎茸のもどし汁で調節。
8. その上に栗を並べてのせ、普通に炊く。
9. 盛り付ける際、飾り用の具といんげんをちらして出来上がり。

## 脂肪燃焼アミノ酸が、 ダイエットに効果大。

たんぱく質の主成分であるアミノ酸は、生きていく上で必要不可欠なもの。骨や筋肉の材料となり、免疫細胞を活性化させ、疲労回復にも効果を発揮します。数ある働きの中でも女性にとって嬉しいのは、脂肪を分解するホルモンを構成すること。運動の前にアミノ酸を摂ると、体脂肪がより燃焼しやすくなります。加えて、やる気が出る興奮物質を分泌し、脳を活性化してくれるので、ダイエットに前向きに取り組めるというメリットも。メンタル面にも効果を発揮するものなのです。また、水分代謝を改善してくれるので、むくみ解消にも効果が。アミノ酸は体で生成されないものも多いので、豊富にくまられる食品を効率よく摂ることが大切。一般の米酢の約20倍のアミノ酸を含まれる「もろみ酢」の効果を試してみてください。

## 健康とっておき GOODS

### ミネラルやポリフェノールもいっぱい! 美味しく続けられる「黒糖もろみ酢」発見。

#### 自然の恵みを残らず活かして、 開発された商品。

奄美群島の特産、黒糖焼酎「れんと」の製造工程で出る「もろみの蒸留残渣」から作られたのが、「純美もろみ酢 純美酢」。原料は黒糖と米麹のみで、添加物は一切使用していません。黒糖に含まれるカルシウムに鉄、マグネシウム、カリウムなどのミネラルや、色素メラノイジン、ポリフェノールがたっぷり含まれる他、麹や酵母菌が作り出したクエン酸やアミノ酸なども豊富な健康飲料です。自然と調和した生き方が注目される中、原料の黒糖と米麹を使い、アルコールは「れんと」に、アルコール発酵終了後のもろみは「純美酢」に活用。「健康にも環境にも優しく」との願いから開発された商品です。

#### 1日50mlで、 たったの26キロカロリー。

「純美酢」は、もろみを作る段階以外にも黒糖を少し加えているので、甘味も感じられてとても美味しく飲むことができます。しかも低カロリー。冷やして飲むだけでも十分美味しいのですが、お好みでレモンやハチミツを入れてもGood。毎日の習慣にしてキレイを手に入れましょう。



純美酢 jun bisu  
2,500円(税込)  
製造:奄美大島開港酒造  
鹿児島県奄美市名瀬港町  
9番15号  
成分:黒糖、米麹、クエン酸  
容量:900ml 日本製



クエン酸&アミノ酸がカラダを変える?!  
注目のキレイサポーター飲料

「黒糖もろみ酢」の魅力を徹底調査

ダイエットや美肌、アンチエイジングにも効果があると言われ、話題を集めている「もろみ酢」。中でも、黒糖焼酎「れんと」のもろみ酢から作られる「黒糖もろみ酢」のキレイ効果が注目されています。人気の秘密はどこにあるのか、HONEY-STYLEが徹底調査しました！



お酢が苦手でも大丈夫?!  
奄美もろみ酢「純美酢」  
試飲会

いくらカラダに良くても、キレイになれても、美味しくないとは続けられませんよね。  
そこで美酢「黒糖焼酎「れんと」から作られた「奄美もろみ酢 純美酢」の試飲会を開いてみました。おすすめの飲み方も紹介!

「スッキリ飲みやすい!」  
お酢のイメージが変わりました!

- 小** 私、鼻をつく酢っぱさが苦手なんです。飲めるか心配...
- 宮** 純美酢は、お酢が苦手な人でも飲みやすいよ。
- 小** あゝ想像していた味と違っ、甘味もあつて飲みやすい!
- 宮** この冷やしての方がもっと美味しいよ。ほんとに冷やしてただけなのに、スッキリして飲みやすい。これからの季節にピッタリ。
- 小** オレンジジュースで割ったらどうかかな...最初にオレンジの味がして、後から美酢の味がくる感じ!
- 小** リンゴジュースは、美酢が薄くなった感じ。あんまり変わらないかも。
- 宮** ブドウジュースで割ったものは、深みのあるワインみたいなので美味しそう。
- 小** あっ!ブドウジュースは美酢の味とちゃんとマッチして、めっちゃ美味しい!
- 小** ほんとだ。ブドウジュースがダントツ美味しー!



脂肪分解、代謝UP、肌の若返り...  
クエン酸とアミノ酸が  
キレイをつくる。

「もろみ酢」は、食酢ではありません。料理に使うお酢や黒酢が酢酸を主体とするのに対し、もろみ酢の主成分はクエン酸とアミノ酸。クエン酸は、代謝を活性化し糖質や脂肪の分解を促すほか、古くなった角質をはがしやすくするなど、美肌効果も発揮します。また、アミノ酸も、脂肪を分解するホルモンを構成する働きや、免疫細胞を活性化させる効果も。もともと女性にうれしい成分でできているから、注目度も高いワケです。



ミネラルや  
黒糖ポリフェノールもいっぱい!  
黒糖もろみ酢の実力とは。

「黒糖もろみ酢」は、黒糖焼酎の製造工程で出る「もろみ」の蒸留液「から作られます。そこには、黒糖のもつカルシウムや鉄、マグネシウム、カリウムなどのミネラル成分に加え、黒糖ポリフェノールやGABAといった機能成分もたっぷり含まれています。つまり、クエン酸とアミノ酸のキレイ効果だけじゃないということ。カラダにいいものがギュッと凝縮された健康飲料なのです。

「1日50mlで、  
たったの26キロカロリー!」  
でもこれだけ甘くて美味しいと、カロリーが心配。  
**宮** 低カロリーだから大丈夫。それに黒糖と、白糖に比べてカラダに残る割合がすごく低いんだって。クエン酸が代謝を高めてくれるから、甘くてもダイエット効果の方が大きいって聞いたよ。  
**小** お酢ってことを忘れる味だね。  
**小** もっといろいろ試してみたくなっちゃった。



参加者紹介

**宮** = 宮田さん **小** = 小野さん **恵** = 恵木さん



**宮田さん**  
黒酢も、もろみ酢も大好き。純美酢を愛飲中。色んな飲み方は試してみたいので楽しみ。



**恵木さん**  
お酢は苦手ではないが、積極的に飲んでいるわけではない。ダイエットに興味あり。



**小野さん**  
子どもの頃に飲んだリンゴ酢が嫌で、それ以来お酢は苦手。純美酢も飲んだことなし。



健康とっておき  
GOODS



クラシック音楽を聴いて育つ、  
奄美特産の黒糖焼酎「れんと」。  
独自製法の過程で、「純美酢」が生まれます。

奄美の自然の恵みへの、  
感謝の思いが開発の原点。

「奄美もろみ酢 純美酢」は、奄美群島の特産である黒糖焼酎「れんと」のもろみ酢の残り液から作られています。つまり、製造過程で出来るアルコールは「れんと」に、蒸留残液は「純美酢」になるというわけです。  
麹菌や酵母菌が作り出すクエン酸とアミノ酸はもちろん、原料のサトウキビ・黒糖に由来するミネラル類もたっぷり含まれる蒸留残液。この自然の恵みを何とか活かしたいという思いから、「純美酢」は生まれました。自然と調和した生き方が注目される中、原料の黒糖と米麹を使い、「健康にも環境にもやさしい」2つの製品が誕生するのです。

まろやかな味と香り。スッキリとした喉ごし。  
美味しさの秘密は?

原料は黒糖と米麹のみ。添加物は一切使用していません。水は、琉球弧の最高峰、湯湾岳山麓の天然水(軟水)を使用。厳選された原料と、糠づくりから始まる職人たちの熟練の技が、「れんと」と「純美酢」のもつ独特な味と香りを作り出すのです。



音響熟成酒、黒糖焼酎「れんと」のお話

蒸留によって出来たアルコール蒸気は、冷却により液化し貯蔵タンクで熟成され、黒糖焼酎「れんと」が生まれます。貯蔵タンクが立ち並ぶ蔵に響くのは、優雅なクラシック音楽。音は機械によって振動に変換され、貯蔵タンクに伝えられるのです。これこそ「れんと」が「音響熟成酒」と言われるゆえん。音響振動が水の分子塊を小さくすることで、香りと味をよりまろやかにするとされています。「純美酢」だけでなく、「れんと」も味わってみてはいかが?



純美酢 Jun bisu  
2,500円(税別)  
製造:奄美大島期満満満  
鹿児島県奄美市名瀬港町  
分館15号  
原材料名:黒糖、米麹、クエン酸  
容量:900ml 日本製

モニター&読者モデル募集!

ハニースタイル事務局ではモニター&読者モデルを募集しております。アンケート、商品モニターや座談会など全国各地へ取材に行く際、一緒に紙面を盛り上げてくれる方大募集です!

■応募資格  
健康に意識の高い方、  
改善していきたい方であれば、  
年齢性別問いません。



\*ご応募をお送りする際に、事務局からメールでご連絡させていただきます。座談会やご協力いただく企画内容によって、随時変更いたします。【詳しくはこちら】