

2026年6月24日

酢酸菌ライフ

【セミナー開催レポート】

夏本番目前！酷暑が招く「免疫バテ」と、昔ながらの知恵「にごり酢」の力を解説

～「夏にお酢」は体からのサインだった キューピー直伝の3分テクニックも公開～

お酢づくりの命であり、にごり酢や Kombucha(コンブチャ)に含まれる「酢酸菌(さくさんきん)」の健康作用に注目した情報発信を行う「酢酸菌ライフ」は、本格的な夏を迎える前の2026年6月23日、メディア向けセミナー「なぜ？夏はさっぱりが食べたくなる！？酷暑時代を乗り切る、お酢の新常識 ～お酢のプロ直伝！3分でできるテクニック～」を開催しました。



本セミナーでは、酷暑が日常化する現代において、多くの人が悩む「夏バテ」のメカニズムを再定義。見落とされがちな「免疫バテ」のリスクと対策を解説したほか、食文化と科学の視点から「夏に酸味」を欲する身体のサインを紐解きました。さらに、お酢のプロフェッショナルであるキューピー醸造より、日常の食卓に「お酢」そして「にごり酢」を取り入れる実践的なテクニックが紹介され、多角的なアプローチで酷暑を乗り切るための「お酢の新常識」を発信しました。

酷暑が招く「疲労・食欲低下・免疫バテ」のスパイラル—3つまとめて断ち切る「にごり酢」



負のスパイラル、
3つまとめて解決するなら **酢酸菌にごり酢を!**

にごり酢は
酢酸菌を豊富に
含んだまま
仕上げたお酢

酢酸菌は
免疫抗体を増やし
腸から**免疫スイッチ**を押す

免疫抗体を増やす
免疫抗体 (IgAなど)を増やす

腸から
免疫スイッチを押す
腸から免疫細胞を活性化!
免疫スイッチON!

石原先生によると、体温調節によるエネルギー枯渇(疲労)や自律神経の乱れ(食欲不振)に加え、暑さは身体の免疫機能にも深刻なダメージを与えます。「皮膚表面温度が上がると、ウイルス侵入を防ぐ免疫抗体(S-IgA)が低下します。さらに、熱を逃がすために血液が皮膚に集まることで、免疫細胞の約7割が集まる腸への血流が減少し、全身の免疫が一気に落ちてしまうのです」と、酷暑がもたらす免疫へのダブルダメージに警鐘を鳴らしました。

この負のスパイラルを断ち切る最強の対策として、石原先生が提案したのが「にごり酢」です。「お酢の酢酸が疲労を回復し、酸味が食欲を増進させます。さらに、にごり酢に残っている『酢酸菌』が腸の免疫スイッチを押し、免疫抗体を増やしてくれます。夏バテの3つの原因すべてにアプローチできるにごり酢は、酷暑を乗り切る最強のアイテムです」と強調しました。

受け継がれてきた菌食の知恵に、「酢酸菌にごり酢」を



日本には、菌を活かした食文化「菌食」がある

日本の発酵食品の豊かさ
微生物の力が育んだ、食文化の知恵の結晶

味噌
大豆・米・麦を醗酵させた
日本の伝統調味料

にごり酢
酢酸菌がつくる
さらやかな発酵調味料

納豆
大豆を醗酵させた
栄養豊富な発酵食品

甘酒
米や粟を醗酵させた
やさしい日本の発酵飲料

漬物
野菜を醗酵発酵させた
日本の保存食

ヨーグルト
乳酸菌の働きで作られる
体にやさしい発酵食品

続いて、発酵食品の香味特性や味覚研究の第一人者である、東京農業大学の前橋健二教授が登場。「夏になると酸っぱいものが食べたくなるのは、単なる好みではなく、体が回復を求めて発しているサインです」と、食文化と科学の両面から酸味の役割を紐解きました。

前橋教授は、「調味料はもともと『薬』として発展してきました。江戸時代の健康書にも、酢は体を温め、食欲を増進し、消化を助けると記されています。夏に酢の物を食べるのは、先人たちが経験から導き出した理にかなった知恵なのです」と解説。

しかし現代では、家庭での食酢消費量がピーク時の約半減まで落ち込み、非常にもったいない状況。前橋教授は、「製造工程でろ過されたことで『酸っぱすぎる』イメージが定着したことが一因」と分析したうえで、「日本には味噌・納豆・甘酒など、菌を活かした『菌食』の文化があります。にごり酢はその原点に立ち返るお酢。日本人が長年育んできた菌食の仲間として、ぜひ加えていただきたい存在です。」と締めくくりました。

お酢のプロ、キューピー直伝！酷暑を乗り切る3分テクニック



酷暑こそ、にごり酢ライフを！

| | |
|---|---|
| <p><ポイント①> 酸味は“甘味”と“旨味”と相性が良い</p> <p>トマトのような甘味・旨味のある食材は、酸味を組み合わせるとおいしさが引き立つ！</p> | <p><ポイント②> 酸味は入れる順番で働きが変わる</p> <p>酸味は味をつなげる効果がある。味の深みを出すなら「加熱前」、さっぱりを楽しむなら「仕上げ」。</p> |
| <p><ポイント③> にごり酢なら、味が決まりやすい</p> <p>200種類ほどの香味成分がある「にごり酢」。酸味がまろやかで、旨味・甘味・コクがあり、たくさん煮込んだような複雑な香味を出せる。</p> | <p>酷暑で調理が大変なとき、にごり酢で手軽に深い味わいを</p> <p>全国には、様々な「にごり酢」がある。おいしく、元気に。酷暑こそ、にごり酢ライフを。</p> |

最後のプログラムでは、マヨネーズの主原料であるお酢を長年研究・製造し、日本で初めて洋風酢の大量生産に成功したキューピー醸造株式会社の加藤有紀子さんが登壇し、お酢のプロフェッショナルならではの実践的なテクニックを紹介しました。

冒頭、20代・30代を中心とした若年層の「お酢離れ」が進んでいることがデータで示されました。全体平均83.2%のお酢保有率に対し、20代は76.5%にとどまり、約4人に1人がお酢を持っていない実態が明らかになりました。さらに、お酢が好きと回答した人の約6割が使い方に悩んでいるという声も浮き彫りになりました。

そんな状況を受けて、明日から使える「お酢」テクニックを楽しく学べるクイズを出題。一部問題には参加者の回答が割れる場面もありました。



■夏野菜の中でも、特にお酢との相性が良いのは？

A: キュウリ B: トマト …答えは B: トマト

解説:加藤さん「トマトのように、甘味・旨味を持つ食材は、酸味とのバランスが大切です。キュウリは酢の物のイメージもあり、おすすめですが、実はトマトの煮込み料理やスープにお酢をちょっと足すことで、トマトのフレッシュ感がグッと上がって、美味しくなります。身近な例で言うと、ケチャップも同じ原理。」

また、普段の料理にちょっとお酢を加えていただくことで、他の味を引き立て、際立てる効果があるので、味がちょっと物足りないときにはお酢を適量加えるのがおすすめです。」



■お酢を入れるのは、どちらのタイミングがオススメ？

A:加熱前・早めに B:仕上げ …答えはA:加熱前・早めに

解説:加藤さん「お酢を入れて加熱すると、食材の糖分やタンパク質などの様々な成分とお酢がくっつきます。その結果、酸味がまろやかに落ち着いて、コクが増えて、全体の味がまとまり、料理の味がワンランク上がります。仕上げに入れると、さっぱりした味わいが楽しめますが、お酢の酸っぱさが苦手とお悩みの方にはぜひ試していただきたいです。」

さらに加藤さんは、お酢を気軽に楽しめる「にごり酢」の魅力を解説。「にごり酢には約 200 種類の香味成分が含まれており、酸味がまろやかで旨味やコクがあります。そのため、たくさん煮込んだような複雑な味わいを手軽に出すことができ、味が決まりやすいのが特徴です」と、調理の手間を省きたい酷暑の時期こそその時短メリットを解説しました。

「全国には様々なにごり酢があります。おいしく、元気に、酷暑こそ『にごり酢ライフ』を楽しんでいただきたいです」と締めくくりました。

日本橋高島屋で「にごり酢」特別催事を開催中

セミナーの最後には、スペシャルゲストとして日本橋高島屋の五島敏之さんが駆けつけ、現在開催中の催事「全国の蔵元が守り継ぐ 酢酸菌にごり酢で『酷暑を乗り切る』」について紹介しました。

「6月3日～6月30日まで、期間限定でにごり酢のフェアを開催中です。にごり酢の特徴であるうま味とコクを活かした、各ブランドによる創意工夫の商品が多数展開しているほか、にごり酢との組み合わせを楽しむマリアージュ企画、にごり酢のボトルの販売などを絶賛展開中」と五島さん。

会場では、にごり酢を使用した限定惣菜 5 品の試食も行われ、参加者は豊かな旨味とまろやかな酸味を体験しました。



<試食内容>

- ・菊乃井「5種の海藻ときくらげ・椎茸の酢の物」
- ・古市庵「にごり酢仕立てのしめさば握り」
- ・RF1「足りないカラダに緑の30品目サラダ
～にごり酢使用・大根のおろしポン酢ソース～」
- ・メルハン「にごり酢入りカラフル野菜のサンド」
- ・銀座アスター「鶏肉と彩り野菜の甘酢ソース」



セミナー開催概要

- セミナー名:
「なぜ？夏はさっぱりが食べたくなる！？酷暑時代を乗り切る、お酢の新常識
～お酢のプロ直伝！3分でできるテクニック～」
- 日時:2026年6月23日(火)13:00～14:30
- 主催:酢酸菌ライフ
- 登壇者:
 - － 石原 新菜 先生(イシハラクリニック 副院長)
 - － 前橋 健二 先生(東京農業大学 応用生物科学部 醸造科学科 教授)
 - － 加藤 有紀子 さん(キューピー醸造株式会社)
 - － 五島 敏之 さん(日本橋高島屋 食品部)※特別ゲスト

■ 「酢酸菌ライフ」とは

—酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を発信—

世界最古の調味料ともいわれるお酢は、食はもちろんのこと、生薬としても人々の健康を支え続けてきました。酢酸菌ライフは、専門家の知見や最新研究などを交えながら、酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を広く発信していきます。

URL:<https://sakusankin-life.jp>

「本件に関するお問合せ先」

酢酸菌ライフ事務局 担当:柴本

E-mail:news@sakusankin-life.jp TEL:070-4488-3285(柴本)