

項目	内容
名称	黒酢 [英]Brewed rice vinegar、black vinegar、Unpolished rice vinegar、Husked rice vinegar [学名]-
概要	<p>一般に、黒酢は静置発酵法で製造された純玄米酢又は純米酢をさし、熟成が進むにつれて黒味が増加しその色調が褐色を呈することから「黒酢」と呼ばれている。鹿児島県福山で約200年前から製造されていることから「福山酢」とも呼ばれている。JAS規格では米酢に分類される。黒酢は米、麴、水をそれぞれ2：1：6（容積比率）の割合で仕込み、糖化→アルコール発酵→酢酸発酵と順次進行させて熟成させる。</p>
法規・制度	<p>■ <b>食薬区分</b></p> <p>「専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）」にも「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質（原材料）」にも該当しない。</p>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<p>・醸造酢の日本農林規格 (<a href="#">平成16年6月23日農水告第1215号</a>) の中に米黒酢の規格が定められている。この規格での米黒酢の定義は、「穀物酢のうち、原材料として米（玄米のぬか層の全部を取り除いて精白したものを除く）又はこれに小麦若しくは大麦を加えたもののみを使用したもので、米の使用量が穀物酢1Lにつき180 g以上であつて、かつ、発酵及び熟成によつて褐色又は黒褐色に着色したものをいう。」となっている。</p> <p>・市販されている黒酢を含む食酢について、酸度、可溶性固形分、アミノ酸量、糖分、ミネラルを分析した報告がある（111）。また、ヒスタミン160 mg/Lを含むという報告（101）、ジヒドロフェルラ酸（DFA）24.8 mg/L、フェルラ酸0.95</p>

mg/L、ジヒドロシナピン酸 (DSA) 4.68 mg/L、シナピン酸1.15 mg/L、バニリン酸1.44 mg/L、p-ヒドロキシ桂皮酸を含むという報告がある ([PMID:12381140](#))。

分析法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジヒドロフェルラ酸 (DFA) とジヒドロシナピン酸 (DSA) をUV検出器付HPLCで分析したという報告がある (<a href="#">PMID:12381140</a>)。</li> <li>・黒酢中の有機酸を、カーボン充填カラムを用いて電気伝導度検出器付HPLCで分析したという報告がある (109)。</li> </ul>
有効性	
循環器・呼吸器	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・収縮期血圧130～159 mmHgかつ拡張期血圧85～99 mmHgの成人に15%黒酢含有飲料 (33名、平均51.0±12.5歳、日本) 又は15%リンゴ酢含有飲料 (34名、平均52.2±11.8歳)、プラセボ飲料 (31名、平均54.1±9.6歳) を10週間摂取させた二重盲検試験において、黒酢ならびにリンゴ酢含有飲料の摂取により2～10週後の収縮期血圧が低下し、血圧低下作用には黒酢に特徴的な豊富なアミノ酸やペプチドではなく、酢酸であることが示唆されたという予備的な報告がある (108)。</li> </ul>
消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
ヒトでの評価	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・慢性血液透析療法を行っている腎不全患者で、長期にわたって頑固なかゆみを感じる18名 (36～72歳、日本) に黒酢粕を2.5 g/日、2週間摂取させたところ、摂取前よりもかゆみに対して「効果あり」と感じたのは4名 (22.2%)、「やや効果あり」と感じたのは8名 (44.4%)、「効果なし」と感じたのは6名 (33.3%) であったという予備的な報告がある (106)。この現象についてはさらに検証する必要がある。</li> </ul>
骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
肥満	調べた文献の中に見当たらない。
その他	<p><b>RCT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣のない成人19名 (30～45歳、日本) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、黒酢13.6 g含有飲料 (酢酸666.0 mg含有) 1本/日を7日間摂取させたところ、低酢酸黒酢飲料 (酢酸54.8 mg含有) に比較し、疲労度評価指標 (VAS) 8項目中2項目 (運動30分後および就寝時の肉体的疲労感、就寝時および起床時の肩こり) で改善が認められた。一方、1項目 (運動直後の爽快感) ではプラセボ群に比較し改善の程度が低く、その他5項目に影響は認められなかった (2020307915)。</li> </ul>

参考文献

- (101) 日本食品科学工学会誌. 1998;45 (9) :545-9.  
(102) 薬理と臨床. 2001;11 (6) :567-73.  
(103) 薬理と治療. 2006;34 (2) :199-206.  
(104) 日本栄養・食糧学会誌. 1983;36 (4) :283-9.  
(106) 基礎と臨床. 1991;25(8):63-7.  
(107) 基礎と臨床. 1985;19(10):237-41.  
(108) 健康・栄養食品研究. 2003;6(1):51-68.  
(109) 分析化学. 2004;53(8):851-6.  
(110) 日本集中治療医学会雑誌. 2004;11:217-21.  
(112) 簡明 食辞林 第2版 樹村房 小原哲二郎ら監修  
[\(PMID:12381140\) J Agric Food Chem. 2002 Oct 23;50\(22\):6501-3](#)  
[\(111\) 名古屋市消費生活センター 商品テスト](#)  
(2010106474) 静脈経腸栄養. 2010;25(1):418.  
(77) いわゆる健康食品・サプリメントによる健康被害症例集 同文書院 日本医師会 (監修) 小澤 明 (編集)  
(2009067494) 皮膚科の臨床. 2008;50(12):1557-9.  
(2008275056) 眼科臨床紀要. 2008;1(7);631-3.  
(2012006841) 日本消化器内視鏡学会総会. 2011;53(2):2625.  
(2020307915) J Phys Fit Sports Med. 2020;9(3):115-25.