

梅雨にさっぱり「お酢」

湿度が高いこの時期。なんだか食欲もなくすっきりしないという方も多いのでは？そんなときにはお酢をどうぞ。お酢は調味料ですが、健康に役立つ力がたくさんあります。

料理に使ったり、最近では健康ドリンクとして飲んだりと使い方もいろいろ。お酢の健康への効用は次の通りです。

- ①高めの血圧の低下作用
- ②高めの血中総コレステロール値の低下作用
- ③食後の血糖値上昇を穏やかに
- ④カルシウム吸収を促進
- ⑤疲労回復効果
- ⑥酸味で食欲増進

このほかにも、お酢には梅雨時にはうれしい食べ物をいたみにくくする防腐・静菌効果もあります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。