

お酢でさっぱり、すっきり

暑い季節には、**お酢を効かせた食べ物がさっぱりとおいしく感じられます。**

それは、お酢の食欲アップ効果です。酸っぱいものを見たり食べたりすると唾液がたくさん出てきますが、胃液も分泌が促されるため、食欲を増進させます。

また、お酢には**夏バテ防止の疲労回復効果があります。**酸味のもとである有機酸の中のクエン酸は、体内にたまった疲れのもととなる乳酸などの老廃物を排出させる効果を持っているため、**疲労回復効果が期待できます。**



そのほかにも、毎日お酢を大さじ1杯分（15ml）摂取し続けると、腹囲が減少し、メタボリックシンドロームが改善できるという報告もあります。

食事にお酢を取り入れて、おいしく食べて夏バテを予防し、おなか回りもすっきりと生活習慣病予防にもつなげましょう。