

大さじ一杯(約15ml)のお酢を使った料理や飲み物を食事に取り入れると、次のような健康に良い効果があることが科学的に証明されています。

1. 肥満気味の方の内臓脂肪を減少
2. 高めの血圧を下げる
3. 高めの血中脂質を下げる
4. 食後の血糖値上昇が緩やかになる

脂質異常症は、心筋梗塞や狭心症などを引き起こす動脈硬化の大きな危険因子のひとつです。血糖値は、空腹時には低下し、食後には上昇します。血糖そのものは大切なエネルギー源ですが、急激な血糖値上昇が繰り返されると、糖尿病につながる恐れがあります。

お酢は、毎日とることによって効果が表れますので、酢の物やサラダ、甘酢あんかけなど、お酢を使ったメニューを取るように心がけましょう。



 **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。