

# お酢の効果

お酢は紀元前5000年頃から作られているといわれ、日本では4世紀頃から調味料や飲み物として親しまれてきました。お酢の様々な効果を紹介します。

## ①ダイエット効果

酢には脂肪の蓄積を抑える効果があり、からだの中の脂肪をエネルギーに変えて消費する効果が期待されています。また、酢を使った料理を食べると血糖値が急に上がるのを抑える効果もあります。

## ②疲労回復効果

お酢に含まれる酸味成分などが疲労回復を速める効果があります。運動の後や、仕事の後に酢をとると効率よく疲労を回復することができます。

## ③腸内環境を整える

酢には腸内の悪玉菌の増殖を抑えるなど、腸内環境を整える効果があります。便通も良くなるので、便秘対策にも効果が期待されています。

酢は強い酸性のため、大量にとり過ぎると胃腸の粘膜を荒らし、胃痛などの原因になることがありますので、注意しましょう。一日に大さじ1杯程度とると様々な健康効果が得られるといわれています。

