

お酢でメタボ予防①

お酢には毎日元気に過ごすために役立つ効果がたくさんあります。

【肥満気味の方の内臓脂肪を減らす】

内臓脂肪が増えると、血糖値や血圧の上昇、血液中のコレステロールが増えるなどメタボリックシンドロームの原因になります。肥満気味の方が大さじ1杯(15ml)のお酢を毎日とると、2ヶ月程度で体重や内臓脂肪が減ったという研究結果があります。

【血圧を下げる】

お酢の酸味成分には血圧を下げるはたらきがあるといわれています。また、お酢を料理に加えることで風味が増し、塩分を控えることができます。食事にもうまく取り入れることで高血圧予防効果が期待されます。

おすすめレシピ

お酢大さじ1杯(15ml)を、コップ一杯(200ml)の水や炭酸水で割ってさっぱりとして飲みやすいドリンクにすると手軽にとることができます。お酢は好みでリンゴ酢や黒酢などにしたり、フルーツを加えるなど、オリジナルのドリンクが楽しめます。

