

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。

### 【高めの血中脂質の低下】

血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が高いと、心筋梗塞や動脈硬化の大きな原因となります。お酢の酸味成分「酢酸」には高めの血中脂質を低下させるはたらきがあるという研究結果があります。毎日大さじ1杯（15ml）のお酢を食事に取り入れる、または飲み続けると効果があるそうです。

### 【食後血糖値を抑える】

食事と一緒にお酢を大さじ1杯とると、食後血糖値の上昇を抑える効果があります。急激な血糖値の上昇は血管に負担をかけ、糖尿病の原因となります。

他にも、酢を使うといわしなどの小魚の骨が柔らかくなるはたらきもあります。カルシウムを無駄なくいただけるため、骨粗しょう症予防や育ち盛りのお子さんにもおすすめです。

### おすすめレシピ

牛乳コップ1杯（150ml）にお酢大さじ1杯（15ml）を混ぜると飲むヨーグルト風ドリンクになります。お好みでハチミツを加えるとよいでしょう。



 **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。