



気温が上昇し、初夏の気配を感じる季節となりました。GWが終わり、季節や生活の変化によって体調不良や体の疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、疲れた体にもうれしい「お酢」についてご紹介します!(^^)!

## 知っておきたい「お酢」の効果4選

### 食欲増進

さっぱりした酸味と香りは食欲を刺激するだけでなく、唾液や胃液の分泌を促す働きもあります。



### 疲労軽減

運動などで疲れた時に酢と糖分を一緒に摂ることで、エネルギー補給がスムーズになり、疲労回復を助けます。

### 食後の血糖値上昇を抑制

約大さじ一杯(約15ml)の食酢を食事と一緒にとることで、食後の血糖値上昇が緩やかになると報告されています。



### 肥満気味の方の内臓脂肪減少

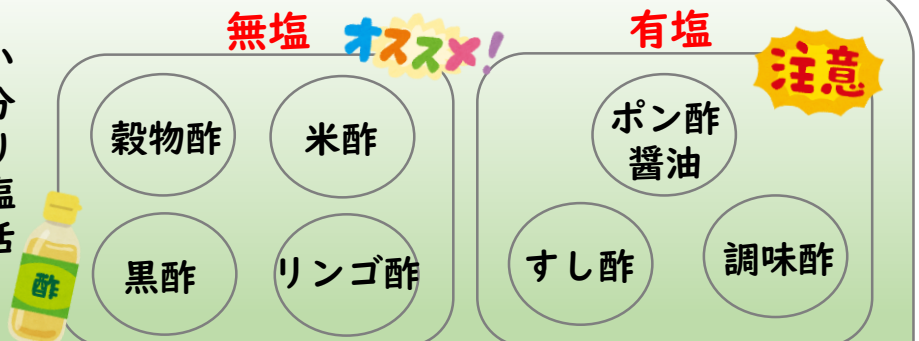
毎日継続的に摂ることで、内臓脂肪を減少させる効果があると報告されています。

1日の摂取目安量は**大さじ一杯(15ml)**程度とされています。

#### <注意点>

お酢を原液のまま摂取すると、胃や食道を刺激し胃痛を引き起こす可能性があります。食事や飲料と一緒に薄めて摂取しましょう。空腹時の摂取も同様の理由から避けるようにしましょう。

お酢は塩分を含まない(一部除く)ため、塩分の多い調味料の代わりに使用することで減塩ができます。上手に活用しましょう!



甘味を加えたドリンクタイプは糖分が多く含まれているため、摂取の際には注意が必要です。