# エムエム団欒通信 6月号



梅雨に入りましたが、暑い日が増えてくるこの時期は、知らない間に疲れが溜まったり、何となく食欲が落ちたりしやすい傾向です。そこで今回は、さっぱりとしたお酢で爽やかに、はつらつと過ごしていただけるように、「お酢」をテーマにお伝えします。

~お酢が秘める 酢ゴイ効果 4選~

#### その 1. 食欲増進効果で夏バテ予防

ムシムシとした梅雨の時期や暑くて食欲 のない夏場でも、お酢をきかせた料理は 食欲を高める働きがあります。

お酢のさっぱりとした酸味が、味覚や嗅 覚を刺激することで、唾液や胃液の分泌 をお手伝いします。

お酢を使った副菜(酢の物やマリネなど)を添えれば、ビタミンやミネラルも一緒に補給できますよ♪

# その 3. 悪玉コレステロールを下げて、 老化を抑える

お酢を毎日摂ることで、内臓脂肪を減らす 働きがあることがわかってきました。 内臓脂肪とは、内臓の周りにつく脂肪です。 生活習慣病や心筋梗塞のリスクを高めます。

例えば、コレステロールが高い方は、 リンゴ酢を1日10ml 5週間続けて飲む と、コレステロールが低下するとの報告があ ります。

#### その2. 美味しく減塩できる

同じ濃度の塩水でも、お酢を加えることで、しょっぱさを感じやすくなります。 お酢の効果で、塩分を控えながら、お肉や 魚を柔らかく美味しく調理しましょう。

#### ~オススメの使い方~

- ・お味噌汁にお酢を少し加える
  - ⇒お味噌控えめでも美味しい!
- 焼き魚にお酢をかける
- ➡醤油少な目でもしっかりした味付けに!

# その4. 食後の高血糖を抑え、サラサラ血液に

お酢には、食後の高血糖を抑える 働きがあります。 糖は大切なエネルギー源ですが、 急激な血糖値の上昇が繰り返されると、 糖尿病につながる(血管を傷つける)

恐れがあります。

高血糖を予防するためには、 3食規則正しい食事リズムと バランスの良い食事が基本です。

### +効果的な酢の取り方+♡

西

1日あたり大さじ1杯(15ml)を目安に、継続して摂ると効果的だと言われています。 普段のお食事に、お酢を使ったお料理を1品添えてみませんか?

※甘さのあるお酢ドリンクは、血糖値を上げやすい糖質が含まれるため糖尿病を 悪化させる恐れがあります。飲む場合は、エネルギー0タイプの商品を選びましょう!

# 【献立の紹介】 2022 年 5 月 28 日(土) 昼食

【主菜】 揚げ豆腐きのこあんかけ

【主食】ご飯



お酢でさっぱり~♪

【副菜】 切干大根の酢の物

【汁物】味噌汁



監修:溝口ファミリークリニック 栄養管理室