



ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 95 2018.5

U E N O
dispensing pharmacy

お酢ダイエットで効率よく痩せるコツ!

～お酢の効果で健康的に痩せよう!～

夏に向けた「お酢」

この時期になると徐々に薄着になっていきますが、年々半袖の出番が早くなっている気がします。薄着になる時どうしても気になるのが冬の間、知らぬ間に蓄えてしまった脂肪たちです。時間をかけて蓄えたので落とすのも容易ではありません。そこで今回は、お酢ダイエットについて紹介したいと思います。お酢には、ダイエット効果だけでなく、冷え症改善、便秘解消、美肌作りなど、女性に嬉しい効果がたくさんあります。お酢の様々な効果をご紹介すると同時に、黒酢やもろみ酢など、よりダイエットに効果的なお酢の選び方や、お酢ダイエットの実践方法等を一緒に勉強していきましょう!



お酢の痩せ効果



お酢は、体内に取り込んだ栄養分のエネルギー代謝を促進させ、必要以上に栄養成分を吸収するのを抑えたり、カロリーを溜め込む体質を改善していく効果があります。お酢に含まれるアミノ酸は新陳代謝を活発にすると同時に、脂肪分解の役割を持つ酵素リパーゼを活性化させるので、お酢を摂取後に有酸素運動を行うと脂肪燃焼を効率良くする働きが期待できます。また、肥満の原因のひとつである悪玉コレステロールを分解する力もあります。さらに、現代の食生活は酸性体質になりやすいのが現状です。健康的な体は弱アルカリ性の状態ですので、酸性に傾くと代謝が悪くなったり、冷え性、ドロドロ血液、疲労などの原因になるといわれています。アルカリ性食品のお酢を摂取することで、酸性体質をアルカリ性に傾けていくので、ダイエット効果や疲労回復効果などが期待できます。



美容に健康に! お酢の底力!

お酢の優れている点は、ダイエットにプラスして健康に美容にと嬉しい効果があります。ただ痩せるのではなく、健康的に美しく痩せられるお酢の底力について見ていきましょう!

◇ カルシウムの吸収アップ ◇

ダイエット中はカルシウムが不足しがちなものです。ただでさえストレスが溜まるダイエットに加え、カルシウム不足はダイエットの大敵です。お酢には胃液の分泌を高め、カルシウムの吸収をよくする働きがありますので、調味料として活用することで、カルシウム不足を予防することができます。



◇減塩効果◇

毎日15ml以上を目安にお酢を摂ることで血圧が低下したり、塩分の摂り過ぎによるむくみ改善に役立ちます。特にお酢は、調味料として加えると塩味を強く感じるので、塩の量を減らしても塩味を損なわず美味しく食べることができます。塩分摂取を控えたい方にも効果的です。



◇冷え性予防と改善◇

お酢には毛細血管の血液循環を良くし、体を温める働きがあります。特に、黒酢や香酢など長期熟成タイプのお酢は、血液サラサラ効果で足の先まで血液の流れが良くなるのでおススメです。

◇便秘解消◇

お酢は老廃物の排出を妨げる「過酸化脂質」の上昇を抑える働きもあります。新陳代謝もよくなり腸運動を活発にするため、便通がスムーズになり便秘解消にとっても効果的です。

◇血糖値の急激上昇緩和◇



お酢は食物が胃に滞留する時間を延長する働きがあります。これにより食物の腸への流入が緩やかになり、血糖値の急上昇を回避＝インスリンの過剰分泌を抑えることで、脂肪を溜めこみにくくする効果が期待できます。

◇美肌効果◇

お酢にはビタミンCの破壊酵素の働きを弱める作用があります。また、血行をよくし、新陳代謝を盛んにする働きがあるので、肌色アップ、くすみ解消など、肌を若々しく保つのに効果的です。さらに、お酢が胃腸の調子を整えることで消化吸收を助け、食物繊維と一緒にとれば便秘も解消します。これにより、肌荒れ、吹き出ものの予防にも役立ちます。



ダイエットに効果的なお酢



お酢にも色々な種類がありますが、特にアミノ酸が豊富に含まれている「黒酢」「香酢」「もろみ酢」は、ダイエット効果が高くなります。黒酢や香酢には必須アミノ酸が豊富に含まれているので体脂肪の燃焼を活発にし、体内の老廃物を排出し、むくみ予防に効果的です。一方、もろみ酢はクエン酸が豊富に含まれているので、食べ物の消化吸收を助け脂肪を燃焼させると同時にコレステロール値を下げてくれます。お酢の原液をそのまま飲むのは大変ですし、特に黒酢などは飲みにくいものなので、水などで薄める、少しのハチミツを加えるなどするのがオススメです。お酢を摂取したからといって、2～3日ではなかなか効果は期待できません。とにかく食生活に取り入れて少しずつでいいので毎日続けていくことが、痩せやすい体質作り&健康に役立ちますので、ぜひこの機会にお試しください！



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

