



健康メモ

平成29年9.10月号

リンゴ酢について

お酢は健康にいいと聞きますが、お酢が苦手!!という方も多いかと思います。リンゴ酢はお酢の中でもフルーティーで親しみやすく、中にはちみつが含まれているリンゴ酢もあり、酸味が苦手な方にも飲みやすいお酢です。今回はそのリンゴ酢について紹介したいと思います。

〈リンゴ酢の効果〉

・ダイエット効果

リンゴ酢に含まれるリンゴポリフェノールには消化吸収を抑える効果があるといわれています。また血中中性脂肪低下、脂肪蓄積の抑制などの効果があると言われていたので生活習慣病予防にもつながります。

・整腸作用

リンゴ酢に含まれる有機酸が腸内を酸性に整え悪玉菌が増えるのを抑える働きがあり、ペクチンという成分が腸内環境を整える作用があります。

・美肌作用

お酢に含まれるクエンには血行を良くする作用があります。またリンゴポリフェノールは抗酸化作用があるため美肌効果があります。

・他にも**疲労回復、降圧効果、むくみ改善**などの効果があります。

〈リンゴ酢の注意〉

・希釈タイプの場合、商品によって薄め方が異なることがあるので、説明書に記載してある通り薄めて飲むようにしてください。その際1日量は守ってください。過剰に摂りすぎると冷え性が悪化したり、太りやすくなったりと逆効果なので注意しましょう。

・朝起きてすぐや空腹時にお酢を飲むと、胃を傷めてしまう可能性があります。食事中や食後など、胃がからっぽの状態では飲まないように心掛けましょう。

・高濃度のお酢や過剰摂取は、歯にも悪影響を及ぼします。歯が溶けてしまう酸蝕歯（さんしょくし）のリスクが高まります。そのため飲んだ後は歯磨きやうがいをしましょう。

注意して摂取すれば、健康、美容にもいいとされています。

この機会に始めてみてはどうでしょうか。