



酢

vinegar

毎日大さじ1杯で
高めの血圧やコレステロール値を
下げる効果もあります

文・料理製作 ● 金子 ひろみ
(管理栄養士)

気になる!

健康食材

食酢の主成分は酢酸で、昔から防腐・静菌（菌を増やさない）効果や食欲アップの効果があることが知られていました。近頃は、それ以外に、血圧が高めの人の血圧の低下や血中コレステロール値が高めの人の血中コレステロール値の低下、食事中に摂取することで食後の血糖値上昇の抑制や食材に含まれるカルシウムの吸収促進にも効果があることがわかってきました。

お酢の健康効果を期待するなら、毎日大さじ1杯（15ml）を継続的にとることがポイントです。飲用するときは、原液を5倍以上に薄め、食事中か食後に飲むのがよいでしょう。

サワーストロベリー・ ヨーグルトソースがけ



1人分
190kcal

●材料(2人分)

いちご…… 1パック(350g)
グラニュー糖…………… 40g
リンゴ酢…………… 大さじ3
ヨーグルト…………… 大さじ3
コンデンスミルク… 大さじ2

撮影/石原 秀樹

●作り方

- ①ヘタを取ったいちごとグラニュー糖、リンゴ酢をホーロー製か耐熱ガラス製の鍋に入れて中火にかけ、煮立ったらぬれたキッチンペーパーをかぶせて弱火で約5分煮る（いちごが軟らかくなってたっぷりの水分が出てくる）。
- ②煮汁にいちごをつけたまま冷蔵庫で冷ましたら、器に盛って汁もかける。
- ③ヨーグルトにコンデンスミルクを加えて味をととのえる。
- ④②に③をかけてミントの葉を飾る。

※いちごはまとめて煮て冷凍してもよい。



石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872