



もっちーのオススメ



今月のこれ一品⑨

ダイエットに効果のあるレシピ！

お酢の力で！簡単ピクルスダイエット



■材料

- ・すし酢…野菜が漬かる程度
 - ・にんじん ・きゅうり ・セロリ
 - ・パプリカ ・トマト ・大根
- などの野菜を食べやすい大きさに切る。

すし酢に漬けて一晩冷蔵庫で置いておくだけで出来上がり！

★立川店のお客様から教えていただきました！

● お酢の 3 つの効果

・クエン酸サイクルで脂肪燃焼

お酢には「クエン酸サイクル」という体に貯まった疲労物質や余分な脂肪を燃焼させる働きがあります。体に十分な量のクエン酸があると「クエン酸サイクル」が働いて、疲労を回復させたり脂肪を貯まりにくくする仕組みがあります。

・アミノ酸が脂肪蓄積抑制

必須アミノ酸のなかでも、リジン、プロリン、アラニン、アルギニンが体の脂肪を燃焼させるアミノ酸です。お酢のなかでも、黒酢、香酢、もろみ酢はアミノ酸を豊富に含んでいますので、脂肪燃焼効果が高いといえます。

・お酢はむくみも解消

お酢は体を弱アルカリ性に保つ働きがあります。腎臓は体が弱アルカリ性の時に最も良く働きます。体がむくみがちの方は、体が酸性に傾いている可能性があります。お酢を摂って、体を弱アルカリ性に保ちましょう。