

夏バテ十メタボリック対策の救世主?!「酢」のパワー

今年は蒸し暑い日が続き、心身ともに疲労気味という人も多いのでは？昔から「すっぱいものを食べると疲れが取れる」といわれますが、夏バテ対策にうれしい定番の食材といえば「酢」。酢は、体内に入ると、食べたものをエネルギーに変える代謝サイクルをサポートし、さらに、その酸味が気分をすっきりさせてくれるといった疲労回復効果があります。

しかも、食欲増進や殺菌・消毒作用も得られ、まさに夏バテのお役立ちアイテムだ。ななな。レモノの酢ですが、昨今、話題のメタボリックシンドローム予防にも一役買ってくれることがわかってきました。そもそもメタボリックシンドロームの4大因子とは、高血圧、脂質代謝異常、高血糖、肥満。これまでの研究で、酢には、高血圧抑制、高血糖抑制、高コレステロール抑制の3つの作用があることは知られていました。が、岡山県立大学保健福祉学部の先生らが、新たに、酢の抗肥満効果についての研究成果を発表しました。この実験は、健康な成人男女15人が、酢酸1%濃度の飲料250ml（酢約大さじ3杯）を夕食後に飲

み続けたところ、2週間目から体重が減り始め、1カ月で平均約0・6kg、腹囲平均約1cm減となったというものです。

この結果について「酢の摂取によって肝臓での脂肪の蓄積が抑えられたためでは」と思われます。また、動物実験の段階ではありますが、内臓脂肪の蓄積を抑える作用も確認されています。酢嫌いの人にもおすすめ！**簡単・美味しいサワードリ**

最も効果的な酢の摂取方法は、「一日に50ml程度の醸造酢約5%酢酸含有）を5倍くらいに希釈して、夕食後約30分から2時間の間にとること」だとか。これは、日中、活動的な状態では、酢酸が疲労回復のために作用してしまいうので、抗肥満効果を発揮するには体を安静な状態に保っていた方が望ましいと考えられているためだそうです。

しかし、酢はとても酸味の強い食材であり、個人差にもよりますが、毎日、これだけの量を摂取するのは至難の業。そこで、普段の生活に、美味しく無理なく酢をとり入れられるようなレシピをお教えいたします。手早く簡単に作れて酢も



すっかり摂取できる、サワードリリンクです。作り方は、生や乾燥の野菜や果物を、砂糖と酢とあわせて一晩寝かせておくだけ。初心者でも失敗が少なく、美味しく作れる素材としておすすめなのは、りんごやパイナップル、ブルーベリー、トマト、バナナ、マンゴーなど。酢は、穀物酢、米酢のほか黒酢やりんご酢など、食材にあわせてアレンジを加えると、サワードリリンクのレパートリーもぐんと増えそうです。完成した果実野菜酢は、水や炭酸で割ってさっぱりと、また牛乳や豆乳で割ってヨーグルトドリンク感覚でもいただけます。漬け込んだ具は、煮詰めてジャムなどにも活用でき、無駄がないのも魅力。

すっぱい刺激が苦手という人でも、こうしたレシピを活用して、無理のない範囲で酢をとり入れて、夏バテ&メタボリック予防に役立ててください。

お知らせ

9月15日・土曜日。屋12時〜 駅前グリーンモール
9月18日・火曜日。午後1時頃〜 駅前グリーンモール
9月21日・金曜日。午後2時30分〜4時 橋場公会堂よこ

21枚の「環境」をテーマとした大きな絵を展示中

創作の解説やエピソード

創作の解説やエピソード

ECOエコ・さくフェスタに向けて小中学校の皆さんが描いてくれた大きな絵を紹介しています。これはただいまも中央グリーンモールの「サングリモ中込」建設現場の防護壁に張られています。

生活科で、国語で、図工でたくさんたんぽぽと学んできました。こんなやさしいたんぽぽがこれからもたくさん咲き続けていくといいな、そんな願いを込めて描きました。

大きな木を支えるねっこくん。目には見えないけど大事なねっこくん。一人一人がねっこくんのようにどーんとかまえ、すてきな花を咲かせられたいという願いをこめて描きました。

たんぽぽがいっぱい

ねっこくん（根っこ）

佐久城山小学校2学年
代表者名 柳沢福寿、上野かおり、町田奈緒子

佐久城山小学校1学年
代表者名 野村英子、一條学



→佐久城山小学校2学年「たんぽぽがいっぱい」 →佐久城山小学校1学年「ねっこくん」

もうすぐお彼岸(9/20〜9/26)

※参考…先頃ご用命頂きました23回忌・50回忌のお献立例(¥4,000)

・和え物	・スモークサーモンの
・茶碗蒸し	サラダ仕立て
・お造り	・天ぷら
・鮎の塩焼き	・いくら丼
(又は鯉のうま煮)	・お吸い物
・炊き合わせ	・碗そば
	・フルーツ

心を込めたご法要を始め各種ご宴会承ります。
(お料理@3,000円〜)

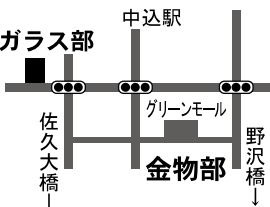
季節・お集まりの主旨・ご予算に応じて献立が変わります。ご相談ください。
※引出物持ち込み可
※10名様のお人数可



気軽に電話下さい TEL 0267-62-6200 ホテルナカゾマ
佐久市中込2-14-30

そろそろ行楽シーズン

山にキャンプにナイフはいかがアウトドアライフの必需品。あなたのお供に店頭にて是非、逸品をお探しください。

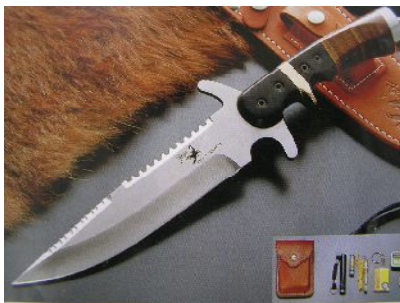


包丁研ぎ承ります
サンテラス 丸正商店
☎ 62-0369
☎ 62-3447

取扱メーカー
関兼常作・柘植ナイフ
ヒロナイフ・AL MAR
SPYDERCO・ノースマン
など
お取寄せも承ります

柘植アタックサバイバル
¥36,750→¥25,700

1本限り



秋のカラープリントまつり開催中!!

只今 デジカメプリント、
カラー同時プリントに
カレンダープリントをプレゼント中
運動会・旅行の写真はおまかせ!!

同時開催 中古カメラ・レンズセール

めずらしい骨董カメラから
最新のデジカメまで
東信唯一の大量品揃え

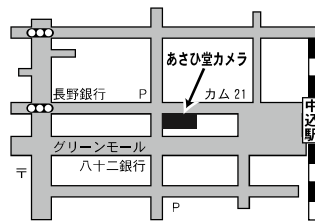
カメラ・カラープリント
楽しい写真づくりに奉仕する
あさひ堂カメラ
佐久市中込駅通り TEL 0267-62-8510 FAX 62-8675



デジカメプリント受付機増設

・早い
・きれい
・長持ち

安心の高品質写真!!



※特売品でも
通常どおり
ポイント進呈。

セブンイレブン

1 中込駅方面

グリーンモール
サンテラス

当店

9月15日〜24日 10日間限り 秋の焼肉フェア

とりもも肉 100g 50円
ブラジル産
から揚げにも最適

牛タン スライス 100g 400円
チリ産
スライスし200g前後の冷凍パックになっています

すべて、焼肉用・すきやき用・
しゃぶしゃぶ用などのオーダー
スライス、承ります。

豚肩ロース 100g 130円
国産
牛上カルビ 100g 300円
豪州産
牛サーロイン 100g 400円
豪州産
ジンギスカン用 豪州産 味付け 70円
マトン 100g 味なし

サンテラス 井出精肉店
火曜定休 ☎ 62-0853