

「知っている」「知っている」が無意味であること、自覚側諸国が土壌をつくる普遍的議論に、立ち止まり、このことがいままでは戦争を一刻も早く止め唯一立てられる価値はをわめ、みんなが死なな「ただけである。」
 (構成・藤生京子)

云能界に入って、たのが「街で修学」つら、自分から「さうさうさう」を振ってくれた。00人の子供が地元話して、1000をひまっつていく。影を消して、おんた人に「こんに先に通ってくださ話しかけたとしまさのこを、こり一生懸命と感してなごたと感してなと思いませんか？なないです、愛なは気にせずともずく生きてきたし、も返ってけるのがです。
 幸・長谷川陽子)

◆稲垣吾郎さん、草薨剛さん、香取慎吾さんによるリレー連載です。次回は7月3日の予定です。これまでの連載は朝日新聞デジタル (<http://t.asahi.com/q208>) で読むことができます。

れているのだろうか。た学者の栗田禎子氏が4月「臨時増刊で、ケニアマティン・キマニ氏の2月の国連安保理で、ロシアの威嚇を批判した上で、切り返された。後年、国は不満を抱きながら、復主義や拡張主義を拒否くさい戦争を避け、独立に向けて「偉大な何かを実現したいと欲した」

国連大使は、これまで強きた国際法侵害の傾向を、旧ソ連のアフ、侵略や米国のイラク戦争と想われるが、こうしたの我々が見えていない現伝える。

の哲学者、バタイユの言「知」がある。単なる無知「知っている」「知っている」が無意味であること、自覚側諸国が土壌をつくる普遍的議論に、立ち止まり、このことがいままでは戦争を一刻も早く止め唯一立てられる価値はをわめ、みんなが死なな「ただけである。」
 (構成・藤生京子)

内臓脂肪、血圧に 酢の力



肥満気味の方の内臓脂肪減少

高めの血圧低下



酢酸の12週間継続摂取による腹部内臓脂肪面積の変化



〈試験の概要〉
 肥満気味 (BMI: 25-30 kg/m²) で平均血中中性脂肪が 155.5 mg/dl (正常値は 150 mg/dl 未満) の成人男女に酢酸 750mg を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料 (酢酸の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料) を 1日1本 (500ml)、朝晩2回に分けて12週間毎日続けて摂取してもらったところ、酢酸を含む飲料をとった多くの方で内臓脂肪が減少しました。

「Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects」(Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 73(8):1837-1843 2009)より作成 (対象者104名のデータにて)

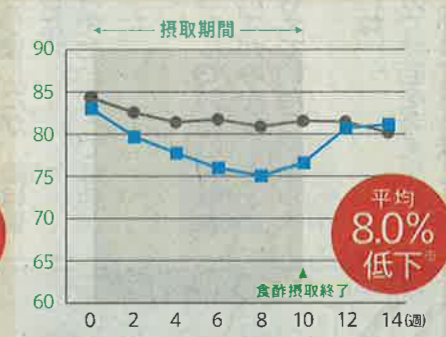
■ 酢酸を含まない比較用の飲料を毎日とった人
 ■ 酢酸750mgを含む飲料を毎日とった人

もっと詳しく知る

最高血圧の変化 (mmHg)



最低血圧の変化 (mmHg)



〈試験の概要〉
 血圧が高め(最高血圧: 130-159 mmHg、最低血圧: 85-99 mmHg) の成人男女に食酢約 15ml (酢酸 750mg) を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料 (食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料) を 1日1本 (100ml)、10週間毎朝続けて摂取してもらったところ、食酢を含む飲料を摂った多くの方で血圧は低下しました。

「食酢配合飲料の正常高値血圧者および軽症高血圧者に対する降圧効果」(健康栄養食品研究 6(1): 51-68 2003)より作成 (対象者64名のデータにて)

■ 食酢を含まない比較用の飲料を毎日とった人
 ■ 食酢約15mlを含む飲料を毎日とった人

■ 食酢を含まない比較用の飲料を毎日とった人
 ■ 食酢約15mlを含む飲料を毎日とった人

もっと詳しく知る

これまでの研究で2つのメカニズムが関与していると考えられています。

- ① 脂肪の合成を抑制する
体内で余ったエネルギーを脂肪に変えるのを防ぐ
- ② 脂肪の燃焼を促進する

これまでの研究でこのメカニズムが関与していると考えられています。

体内に吸収された酢酸が代謝される際に血管拡張を誘導するアデノシンが生成される

お酢活
 ここがポイント!

毎日の継続

約15ml

1日の目安は約大さじ1杯

お好きな料理やドリンクで

※飲む際は5倍以上に薄めてください

穀物酢・米酢・りんご酢・黒酢等、どのお酢でも同様の効果があります。

お酢を使ったオススメメニューはこちら!



ニッポンの酢 状態を公開中
 詳しくは酢の力のWEBサイトへ▶

酢の力 検索

ミツカングループ お客様相談センター
 0120-261-330
 受付時間: 平日9:00-17:00 ※土日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く
 お電話が繋がりにくい場合は、ホームページより、メールでも受け付けております。