

お酢の効果で健康に！

夏のサッパリしたものが食べたいときにおすすめなお酢。
飲用としても料理に使っても万能な調味料です♪
今回はそんなお酢について紹介します！

《お酢の働き》

- その1、食欲を増進させる
- その2、内臓脂肪の減少を助ける
- その3、高血圧を改善する
- その4、腸内環境を整える
- その5、カルシウムの吸収をUPさせる

飲用としては
目安量：1日15ml
※水やお湯などで割りましょう



～ 料理によるお酢の使い分け ～



こってりした
肉料理や
中華料理に
おすすめ！



野菜との
相性抜群！
ドレッシングや
ピクルスなどに◎



イタリア語で
『芳香性の』
を意味するバルサミコ！
洋風の料理や
肉・魚のソースに！

6・7月のイベントメニュー

6.14 岡山県の
ご当地メニュー
『デミカツ丼』



7.7 セタメニュー
・そうめん
・かきあげ
・なすの辛子和え
・ゼリー

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで♪

令和4年8月1日発行
星ヶ丘病院 栄養科