

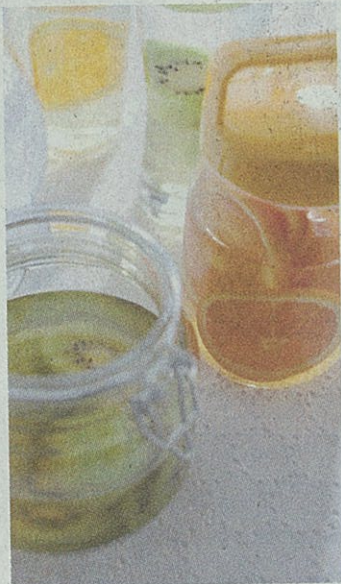
本格的な夏の到来です。

8月生まれの私は夏は大好きな季節ですが、読者の皆さんの中には「暑さで夏バテしてしまうから苦手」という方も多いと思います。

夏バテの予防や解消にお酢が効果的ということほどよく知られていますが、最近このお酢にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の原因となる内臓脂肪を減らす働きがあることが科学的に証明されました。

「内臓脂肪が減ると、当

お酢ダイエット



南雲保夫撮影

然おなか回りのサイズダウンにも。ポッコリおなかか気になる人はダイエットにお酢をとり入れてみては「こうアドバイスするのは、「衣理クリニック表参道」院長の片桐衣理先生。片桐先生自身、出産後、継続的にお酢をとることで、食事の量はそれまでと変わらないのに、1カ月でおな

か回りが5%、体重も1.2%減った経験があるそうです。

内臓脂肪が減少する理由は、酢酸効果にあります。お酢の主成分である酢酸は、体を健康な状態である弱アルカリ性にキープ。血液を

内臓の脂肪を減らす働き

サラサラにして新陳代謝を高め、内臓脂肪が燃焼しやすい体質に導くのだとか。

現在発売中のESSSE9月号では、飲みやすくて、美容&健康効果も期待できるお酢ドリンクを紹介しています。そして、効果的な

「お酢ドリンクダイエット」のポイントは2つ。

1つは、朝と夜、お酢ドリンクを飲むこと。活動を始める朝に飲んで脂肪燃焼効果を高め、さらに新陳代謝が進む夜寝る前に飲みます。2回に分けて飲むことは胃腸に負担をかけずに、

お酢パワーを効果的にとり入れられるというメリットもあります。2つめは、朝と夜、お酢ドリンクを飲んだ後、すぐにゆっくりとスクワットをすること。これで、お酢パワーをより生かすことができます。

「体にいいことを一つ始めると、自然に食事が腹八分目になったり、姿勢よく歩くようになったりと欲が出てくるもの。そういった相乗効果で、さらにシェイプアップも」(片桐先生)もちろん効果には個人差がありますが、健康のためにも試す価値あります。

「ESSSE」統括編集長

清水伸宏