

スプーン1杯のお酢が ダイエット効果を高める！

運動不足や内臓脂肪増加、老化、姿勢悪化を改善してくれるのが「お酢ダイエット」です。科学的にも実証されたお酢パワーとゆるるトレ効果であなたのお腹にくびれを作ります。

内臓脂肪減少
老化防止
代謝アップ
疲労軽減



片桐衣理先生

医療クリニック 美容師 院長
美容皮膚科・内科医
<http://www.sri-clinic.com>

美容医療に携わるプロフェッショナルとして、美しく年齢を重ねる女性の生き方をサポートするドクター。美容のプロはもとより、女優やモデル達からも絶大な支持を得ている。

お酢を摂り続けると、内臓脂肪が減りやすくなり、ウエストは引き締まります。しかもお酢には「アミノ酸」という代謝を上げ、脂肪を燃焼するのに有効な成分が含まれています。軽いエクササイズを組み合わせると、さらに効果が期待できます。

リバウンド知らず お酢ダイエットとは

体重を減らすことだけが目的のダイエットは、無理な食事制限や激しいエクササイズのため長続きしません。それどころか我慢を強いる生活の反動で、リバウンドしてしまうこともあります。こうした悪循環にならないのが「お酢ダイエット」です。

お酢ダイエットは毎日、お酢を大さじ1杯摂り、簡単なエクササイズを行うだけ。お酢は、お料理やおつまみ、ドリンクなどにして摂取します。大さじ1杯のお酢を確実に摂るためには、ドリンクにして飲む方法が便利で簡単です。

最新の研究結果



内臓脂肪 5%減!



最近の研究結果では、毎日12週間継続して大さじ1杯(15cc)のお酢を摂り続けることで、内臓脂肪が5%ほど減少したことが報告されました。また内臓脂肪減少のほか、皮下脂肪や体重、BMI、腹囲、血中中性脂肪の値も減少し、スリムな体に変化していることが明らかになったのです。

※被験者はBMI25以上30未満の肥満気味の方を対象。

お腹をへこませる結論!

- 1日3分のゆるトレ
 - ・筋力アップ
 - ・代謝アップ
 - ・姿勢矯正
- 1日大さじ1杯のお酢
 - ・内臓脂肪の減少
 - ・脂肪燃焼をしやすくする
 - ・疲労軽減

また毎日行うエクササイズは、運動不足やスポーツが苦手な人でもできる「ゆるトレ」です。1日3分からはじめられる手軽なメニューをはじめ、家事や仕事の動作を利用してできるアイデア・エクササイズを導入していきます。

ダイエットの秘密兵器 再発見されたお酢パワーとは

「運動不足による肥満」や「老化による筋力の低下」は、毎日のゆるトレを継続することで筋力アップし、肥満を解消したり、筋力の低下をストップすることができます。しかしお酢を摂ることで、さらに効果的なダイエットにすることが可能となります。

最近の研究結果では、お酢を摂り続けることと内臓脂肪が減少することがわかりました。さらに酢の効用である「糖質の吸収を抑える」低インシュリンは、体脂肪を燃焼しやすい状態にしてくれます。お酢の成分には「酢酸」と「アロン酸」が入っているので、運動しても老廃物や疲労物質をためない効果も期待できます。

体脂肪をためやすい体は、血糖値が上がりやすく、老化も進行します。お酢と軽い運動を続けることで、疲れた体を「酸性」から「弱酸性」の状態に戻し、代謝が悪くなったたり、老廃物がたまったりすることを防止。よいバランスの状態に体を導き、アンチエイジングに活躍してくれます。



監修者 ● 尾関紀輝

株式会社 Shapes 代表

パーソナルトレーナーとして、1万人以上のボディメイク指導を20年にわたり行う。体をトータルにバランスよく、または部分的にシェイプアップさせるといったオリジナルのエクササイズ方法を確立。医療分野の知識を応用した食事法も併せて短期間で確実に結果の出る shapes ボディメイクメソッドを推奨している。一般の方はもちろん、モデル事務所やコンディショニングの専門家・研究者、現役のトレーナーなどのからの支持も高い。

Shapes <http://www.123pt.com>



衣理院長による丁寧な診察と最新の体成分分析装置により、自分にあった指導を行う。

取材協力 衣理クリニック表参道

東京都港区北青山 3-5-30 入来ビル 4F・5F

ダイエット外来、プラセンタ療法、アンチエイジング治療など
TEL 03-5786-1155

営業時間 平日 11:00～20:00 土日祝 10:00～19:00

定休日 毎週水曜日、第1、2、3日曜日

<http://www.eri-clinic.com/>

STAFF

モデル	花田麻衣子
撮影	野澤雅史
デザイン	さいとうなほみ
イラスト	ゆげゆきこ
執筆協力	嶋田真己 小宮山あき乃
編集協力	株式会社ギグ

実用百科

本当にくびれる! お酢ダイエット

2010年2月16日 初版第1刷発行

監修 尾関紀輝

発行人 増田義和

編集人 芦沢泰仁

発行所 株式会社実業之日本社

〒104-8233 東京都中央区銀座1-3-9

【編集部】 03-3535-3361

【販売本部】 03-3535-4441

実業之日本社のホームページ <http://www.j-n.co.jp/>

印刷・製本所 大日本印刷株式会社

© Jitsuyo no Nihon Sha, LTD. 2010. Printed in Japan

本誌掲載の記事・イラスト・写真等を無断で転載したり、放送・ホームページ等に使用することは、著作権の侵害にあたりますので、固くお断りいたします。

実業之日本社のプライバシーポリシー(個人情報取り扱い)は、上記アドレスのホームページをご覧ください。