



北スポだより

5月号

No.49

担当:曾我

こんにちは！日中は少し汗ばむような暖かい季節になってきましたね。

みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今月号を担当しますのは、4月から北地区スポーツセンターで勤務しています

そが ゆうすけ

曾我 悠介と申します！専門種目はバスケットボール・好きな筋肉は前鋸筋

です。気軽に声を掛けて下さい！喜びます！よろしくお願いします！

今月号の北スポだよりでは、テレビなどのメディアで取り上げられてから人気

が出ている **<酢しょうが>** についてご紹介します！



スーパー調味料!?

酢しょうがとは、お酢と生姜による効果を同時に得られる若返り効果抜群のスーパー調味料なんです！お酢には血液中の中性脂肪、コレステロールを抑える働きがあり、老廃物を除去して血液をサラサラにする効果があります。さらに代謝をアップさせる働きもあるので肥満を防ぎダイエット効果も期待できます。またしょうがの保温効果はお酢の効果を倍増させる作用もあり！

血管年齢-17歳!?

タレントの小堺一機さんが10日間毎日食べ続けた結果、驚くほど血液の数値が改善されました。

| | <開始前> | | <10日後> |
|-----------|--------|---|-----------|
| 血圧(最高/最低) | 150/95 | → | 140/89 |
| 血管年齢 | 74歳 | → | 57歳(-17歳) |
| 血糖値 | 151 | → | 95 |

10日間という短期間で血管年齢が-17歳に！さらに血糖値も正常値内となり若返りに大成功しました。他にも関根勉さんやハイヒールモモコさんなども挑戦し、どの方も血管年齢や血圧が改善されていました。さらに続ければ血圧はさらに下がるのが期待できるそうです。

裏面につづく...





食べ方は？

1日30g（大さじ山盛り1杯）を食事に混ぜて食べるだけ！

朝昼晩と数回に分けて食べるとなお効果的！

さらに暖かい食べ物に混ぜて食べることで生姜のショウガオールと言われる成分が増え、基礎代謝を上げる効果が高まり冷え性にも◎

また生姜のジンゲロールには抗酸化作用があり、老化予防、がん、生活習慣病などの予防や免疫力を上げたり、コレステロール値を下げる効果も期待できます。

どんな食材にも合わせやすいので調味料に使う料理の生姜を酢しょうがに変えたり、ごはんや豆腐に乗せてもおいしく食べることができます！

↓さてそんな酢しょうがの気になるレシピはこちら↓

用意する材料

生姜：100g
黒酢：100cc
はちみつ：20g

& 保存容器



レシピ

1. 生姜 100g をみじん切りにして保存容器へ
2. 容器の中に黒酢 100cc とはちみつ 20g を入れ混ぜる
3. 1日漬けて置いたら完成！

使うお酢は米酢やリンゴ酢などでもOK！！

ですが、最も代謝を上げる効果が期待できるのはミネラルやビタミンが豊富な黒酢がベスト！効果には個人差はあるかと思いますが、いくつもの効果を同時に得られるスーパー調味料の酢しょうがを食べてみるのはいかがでしょうか!?

以上、北スポだより5月号を曾我がお送りしました！

参考：サタデープラス「スーパー調味料 酢しょうがの秘密」

