



「口に入れるもののカロリーは気にしているし、意識して野菜を食べるようにしています。それなのになかなか痩せません。どうしてでしょう」と聞かれることがあります。気をつけているのに痩せない、もどかしいですね。そんな悩みを感じる人には、「塩分を控えて、酢を使ってみるのもいいですよ」と提案しています。

ダイエットをしているのに痩せない原因の一つとして、「精製塩を取りすぎている」ということが考えられます。多くの人はダイエットの際に、まず油ものを控えます。油ものを控えると、油のうまみを補おうとして味付けが濃くなり、塩分を過剰に取ってしまいがちです。精製塩を多く取ってしまうと、顔や体のむくみを引き起こしてしまい、太って見えます。

塩を取り過ぎないようにするには、黒酢を使うと良いでしょう。黒酢はアミノ酸やクエン酸など、体に良い成分が多く含まれているので、代謝を上げるにはぴったりです。また、調味料として使えばコクのある料理になり、味の物足りなさもなくなります。塩を黒酢に替えることで、味の物足りなさがなくなる、栄養素が充填(じゅうてん)される、むくみが解消されるという「ひと振り三役」のミラクル効果が得られますので、ぜひお試しください。

使い方としては、サラダにアクセントとして加えたり、煮詰めて酸味を飛ばして隠し味に用いると良いでしょう。コクが広がり、塩味が強くなくても、おいしく感じることができます。また、甘みを引き出すことにも使えます。切り干し大根を洗ってもどし、黒酢で、もみ込むと、たまらない甘さと酸味を味わえます。また、炒め物のバリエーションとして、黒酢、醤油、みりんを合わせ、片栗粉でとろみをつけて黒酢あんかけも良いでしょう。酢の酸味が苦手な人は、みりんとかけあわせると酸味が和らぎ、食べやすくなるので試してみてください。

黒酢を上手に使って、ダイエットの敵「むくみ」とさよならしましょう。

