

お酢の力で暑い夏を乗り切ろう!

お酢は摂取後すぐに効果が期待できる調味料。お酢のパワーを食事に取り入れましょう!

疲労回復



酢に含まれる多くの有機酸（酢酸・クエン酸・アミノ酸など）は、代謝を活性化させ、疲労物質の一つ「乳酸」の分解を促進し、蓄積も予防するんだ!

消化促進



唾液や胃液の分泌を促すことで、消化を助けてくれるのよ。

食欲増進



酢の物に change!

酢の酸味や香りが脳に刺激を与えて、食欲増進に導くんじゃ。



だから、

健康の
ために...

毎日大さじ1杯



(15ml)

の酢を摂ろう!



モズク酢、タコ酢、ワカメ酢などの小鉢には、お酢が大さじ0.5~1杯分入っているのよ。だから、毎日、酢の物の小鉢を一つ食べる習慣を身につけてね!

ソニー健保
のお知らせ
•INFORMATION•

今飲んでいる薬を「ジェネリック医薬品」に変えてみませんか?
ソニー健保ウェブサイトのマイページで、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた時の差額を確認することができます。ぜひ、アクセスしてください!

家計にやさしい♪



ここから
ログイン!



このボタンが
目印!