

❖ 美の達人に聞く—フード編—

毎日の食習慣で、体の中からキレイに

プロからのアドバイス

- ・クエン酸は、朝、一日の活動を始める前や、運動前に取るのが効果的
- ・クエン酸、アミノ酸を含むもろみ酢は、一日に約30mlを目安に定期的に飲むのがおすすめ
- ・クエン酸は熱に強いので、もろみ酢は料理に使ってもOK

美しさをキープしたいですね。

毎日のちょっとした習慣で、健康的な

クエン酸をキープしたいですね。

「もろみ酢は、クエン酸のほかに、タンパク質のもとになるアミノ酸を含む、ヘルシーな飲料。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつとクエン酸は体外に排出されてしまいますから、一定量を毎日定期的に取るとういんですね」

「おすすめの前には、朝、一日の活動を始める前に、運動する前に取るのも効果的だといわれます」。

クエン酸は熱に強いので、もろみ酢を料理に使うのもおすすめです。個人的にお気に入りのレシピは、もろみ酢を使ったカボチャのサラダ。薄切りにして電子レンジにかけ、軽くつぶしたカボチャに、もろみ酢とマヨネーズ、タマネギのみじん切りを合わせます。さっぱりしていて「ク」があり、簡単に作れますよ」

「もろみ酢は、クエン酸のほかに、タンパク質のもとになるアミノ酸を含む、ヘルシーな飲料。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつとクエン酸は体外に排出されてしまいますから、一定量を毎日定期的に取るとういんですね」

「おすすめの前には、朝、一日の活動を始める前に、運動する前に取るのも効果的だといわれます」。

クエン酸は熱に強いので、もろみ酢を料理に使うのもおすすめです。個人的にお気に入りのレシピは、もろみ酢を使ったカボチャのサラダ。薄切りにして電子レンジにかけ、軽くつぶしたカボチャに、もろみ酢とマヨネーズ、タマネギのみじん切りを合わせます。さっぱりしていて「ク」があり、簡単に作れますよ」

「もろみ酢は、クエン酸のほかに、タンパク質のもとになるアミノ酸を含む、ヘルシーな飲料。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつとクエン酸は体外に排出されてしまいますから、一定量を毎日定期的に取るとういんですね」

「おすすめの前には、朝、一日の活動を始める前に、運動する前に取るのも効果的だといわれます」。

クエン酸は熱に強いので、もろみ酢を料理に使うのもおすすめです。個人的にお気に入りのレシピは、もろみ酢を使ったカボチャのサラダ。薄切りにして電子レンジにかけ、軽くつぶしたカボチャに、もろみ酢とマヨネーズ、タマネギのみじん切りを合わせます。さっぱりしていて「ク」があり、簡単に作れますよ」

「もろみ酢は、クエン酸のほかに、タンパク質のもとになるアミノ酸を含む、ヘルシーな飲料。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつとクエン酸は体外に排出されてしまいますから、一定量を毎日定期的に取るとういんですね」

「おすすめの前には、朝、一日の活動を始める前に、運動する前に取るのも効果的だといわれます」。

クエン酸は熱に強いので、もろみ酢を料理に使うのもおすすめです。個人的にお気に入りのレシピは、もろみ酢を使ったカボチャのサラダ。薄切りにして電子レンジにかけ、軽くつぶしたカボチャに、もろみ酢とマヨネーズ、タマネギのみじん切りを合わせます。さっぱりしていて「ク」があり、簡単に作れますよ」

「もろみ酢は、クエン酸のほかに、タンパク質のもとになるアミノ酸を含む、ヘルシーな飲料。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつとクエン酸は体外に排出されてしまいますから、一定量を毎日定期的に取るとういんですね」

「おすすめの前には、朝、一日の活動を始める前に、運動する前に取るのも効果的だといわれます」。

クエン酸は熱に強いので、もろみ酢を料理に使うのもおすすめです。個人的にお気に入りのレシピは、もろみ酢を使ったカボチャのサラダ。薄切りにして電子レンジにかけ、軽くつぶしたカボチャに、もろみ酢とマヨネーズ、タマネギのみじん切りを合わせます。さっぱりしていて「ク」があり、簡単に作れますよ」

「もろみ酢は、クエン酸のほかに、タンパク質のもとになるアミノ酸を含む、ヘルシーな飲料。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつとクエン酸は体外に排出されてしまいますから、一定量を毎日定期的に取るとういんですね」

「おすすめの前には、朝、一日の活動を始める前に、運動する前に取るのも効果的だといわれます」。

クエン酸は熱に強いので、もろみ酢を料理に使うのもおすすめです。個人的にお気に入りのレシピは、もろみ酢を使ったカボチャのサラダ。薄切りにして電子レンジにかけ、軽くつぶしたカボチャに、もろみ酢とマヨネーズ、タマネギのみじん切りを合わせます。さっぱりしていて「ク」があり、簡単に作れますよ」

「もろみ酢は、クエン酸のほかに、タンパク質のもとになるアミノ酸を含む、ヘルシーな飲料。ただし、一度にたくさん取っても、時間がたつとクエン酸は体外に排出されてしまいますから、一定量を毎日定期的に取るとういんですね」

「おすすめの前には、朝、一日の活動を始める前に、運動する前に取るのも効果的だといわれます」。

クエン酸は熱に強いので、もろみ酢を料理に使うのもおすすめです。個人的にお気に入りのレシピは、もろみ酢を使ったカボチャのサラダ。薄切りにして電子レンジにかけ、軽くつぶしたカボチャに、もろみ酢とマヨネーズ、タマネギのみじん切りを合わせます。さっぱりしていて「ク」があり、簡単に作れますよ」



PROFILE

マルキン忠勇 食品業務統括室 秦久美子さん
1997年の入社以来、「琉球もろみ酢」の企画を担当。起床後すぐにもろみ酢を飲むほか、なるべく手料理を心がけているそう。