

365

TAiikuは

整う食卓

を応援します!

こだわりと厳選の、カラダとココロが整うアイテムを取り揃えました

TAiiku会員様 全商品10%OFF!

※他の割引とは併用できません。

酢

さしすせそ の順番には意味がある

お酢の力で、お酢活はじめましょう!

調味料の中でも古い起源をもつお酢。日本人にとってなじみ深い調味料のお酢は健康に役立つ力をたくさん持っています。一般にお酢と呼ばれているものは、糖質を含む食材を原料として、それをアルコール発酵させた後、酢酸発酵させた液体調味料を指します。

【疲労回復のお手伝い】

運動やスポーツの後に疲れを感じるのは、体内にエネルギーが不足しているためです。糖分を摂り、グリコーゲンを補給する必要があります。お酢にはグリコーゲンを効率的に補給する働きがあるため、糖分とお酢を一緒に摂取すると疲労回復につながると考えられています。

【体脂肪や内臓脂肪を減らす効果】

お酢には毎日摂ることで、内臓脂肪を減らす働きがあることがわかってきました。お酢の主成分「酢酸」には、脂肪の合成を抑制するとともに、脂肪の分解を促す作用があります。脂肪の分解が促されると、脂肪の蓄積を抑えて内臓脂肪を減少へと導くメカニズムです。内臓脂肪が溜まると、高脂血症、高血糖や高血圧などを引き起こすリスクが

高くなります。生活習慣を見直し、改善していくのに、お酢をご活用ください。

【美肌効果】

お酢は美容効果の高い調味料としても広く知られています。その理由は、お酢に含まれる「酢酸」「アミノ酸」「クエン酸」にあります。酢酸によって腸内の細菌バランスが保たれることにより、肌のターンオーバーが促されます。その他、クエン酸による抗酸化作用やビタミンCの保護作用、アミノ酸による保湿作用など、お酢には美肌に欠かせない成分が豊富に含まれています。

【便秘改善のお手伝い】

お酢には強い抗菌作用があるため、腸内で増え過ぎた悪玉菌を程よく減らしてくれる効果があるとされています。また、お酢に含まれるグルコン酸は善玉菌の餌となるため、腸内環境を整えてくれます。その他、お酢の持つ胃酸の分泌を促す効果によって十分な胃酸が分泌されます。胃酸には胃や腸などの消化器官の動きを良くする働きがあるため、便秘改善にも効果が期待できます。



ムソー 有機 アップルビネガー
410円 (税込443円)

有機栽培りんごから搾汁した果汁のみを使用し、アルコールなどを一切添加せず、昔ながらの静置発酵法で長い期間かけて作った、まろやかな醸造酢です。



村山造酢 京酢加茂千鳥
600円 (税込648円)

京都の料亭やプロの料理人にも愛用されている京都生まれのお酢。甘みがあり、まろやかな口当りは他のお酢とは一線を画す上品な味わい。お寿司や酢の物、ドレッシングなど色々なお料理にお使い下さい。



内堀醸造 有機 玄米酢
650円 (税込702円)

有機 J A S 認定商品。コクと旨味が強く、香ばしさともろやかな酸味をもつ玄米酢。酢の物、酢みそあえ、合わせ酢に最適です。



飯尾醸造 富士ピクル酢
875円 (税込945円)

米酢(純米富士酢)の原材料は、40年以上前から農業を使わない米100%。またドライマト、香辛料も有機認証を取得した原材料を使用。化学調味料、保存料などの添加物は一切使用しておりません。

ひとつずつ変えて健康な未来を



青森アップルポーク
ミルフィーユ鍋

400g 1,050円 (税込1,134円)

青森アップルポークと白菜の鍋。アルミ鍋をそのまま火にかけられる手軽さ。



バターチキンカレードリア

340g 850円 (税込918円)

軽めに食べたい時に気軽にワンボウルごはん。国産あべどりを使用。コクのあるバターチキンカレーと濃厚なチーズがクセになる味わい。



青森ほたてのペンネグラタン

300g 870円 (税込940円)

香ばしく焼き上げたベビーほたてをオリジナルのトマトソースとご一緒に。残ったソースはパンにつけて召し上がっても◎



むそう カフェインレス
オーガニックインスタントコーヒー

40g 1,040円 (税込1,123円)

コロンビア産の有機コーヒー豆を使用し、カフェインレスインスタントコーヒーです。コーヒー豆本来の風味を損うことなく、フルーティでまろやかな味に仕上げました。