

今月の豆知識コーナー

しょうが紅茶で冬を乗り切ろう！！

生姜はインド原産の植物です。日本に入ってきたのも古く、3世紀以前に中国を経て日本に伝えられたことが「魏志倭人伝」に記載されています。

生姜にはさまざまな薬効があることから、生姜の原産国インドでは古来からの医学「アールユルヴェーダ」において、「神からの贈り物」と呼ばれているほどです。

紅茶の原産地はインドと中国です。

お茶は昔から優れた効果があることがわかっており、肥満解消に役立ったり、風邪ウィルスにも有効で、ひき始めにお茶でうがいをすると風邪を悪化させないですみます。ただし、緑茶には体を冷やす作用があるので、紅茶の方が体を冷やさない飲み物になります。

しょうが紅茶レシピ



【用意するもの】

すりおろしたしょうが、又はしょうが汁
・・・小さじ1、2杯

紅茶の葉・・・・・・・・茶さじ1杯
(又はティーパック1個)

【作り方】

紅茶を作るときは沸騰させたばかりのお湯を使って下さい

いつもの紅茶を作る要領で・・・そこにしょうがを入れるだけ・・・！！

お好みではちみつ、黒砂糖、プルーン等入れても美味しいですよ・・・

体が温かくなり、冬の季節にぴったりですね★

一度、お試しあれ！！



医療相談員 安井 絹代