

# 第3回 2013年2月5日(火)

## しょうがハチミツで健康管理

### 簡単クッキングNo.3

#### しょうがはちみつ

しょうが スライス(サク切り) 150g  
はちみつ 200g

ドリンクに

牛乳  
紅茶  
お湯  
炭酸水  
未アイン  
甘塩

#### しょうがはちみつシヤム

しょうが 100g  
はちみつ 150g  
しょうがすりおろし、はちみつ  
と鍋に入れ弱火で  
15~20分蒸す

#### あんかりアラカルト

いんげん 4切り  
にんじん エノキ  
ねぎ  
だし汁 味付汁  
しょうゆ  
片栗粉  
しょうがはちみつ

しょうがは、体の温め、発汗作用、  
発汗作用、(血圧)調節作用、  
血糖を降下、抗菌・抗ウイルス作用  
血中コレステロール下り、脳の血流  
を良くして、うつを改善、血圧改善

はちみつは 整腸作用、抗菌 殺菌  
作用、美肌効果、ビタミン、ミネラル  
が豊富で整腸作用が強い

太りにくい食事にダイエットにも!!

