

一年で最も寒いといわれる「大寒」が過ぎました。大寒の前後は特に冷えでしたね。

大阪でも最高気温が0°Cになった日も…。

特に女性は冷えやすい！



ということで、今回は！

「**身体を温めよう**」と題しまして身体を温めるお茶をご紹介します！

★ほうじ茶★



「ピラジン」という成分が血行促進してくれる
そうです

「カテキン」には殺菌作用があり風邪予防に
脂肪がつきにくくなったり、肌の回復力を
高める効果も！

カフェインが少ないので妊婦さんにもおすすめ

★たんぽぽ茶★

血行促進作用がありノンカフェイン、授乳中や妊娠中も飲むことができます

★黒豆茶★

血行促進作用はもちろん、血液サラサラ作用もあり血圧を下げてくれま
さらに女性ホルモンのバランスを整えてくれます。



生姜湯

冷えの解消に効果的な生姜。身体を温め、免疫力までアップする優れもの！

おろし生姜のチューブでも作れる簡単生姜湯で、暖まってみませんか？

<材料（1人分）>

おろし生姜 中さじ1

熱湯 150ml

はちみつ 大さじ1~2

水溶き片栗粉 少量

<作り方>

- ①片栗粉をカップに入れ同量の水で溶く。上手く溶けない時はレンジで数秒温めます
- ②はちみつと生姜を加え、熱湯を注ぐ

生の生姜でつくとさらに香りや味が豊かです。

