



# エイシン通信

No.223 令和7年 1月号

工事実績 21,089件 / 令和7年1月6日現在

## 乾燥から喉を守る！喉が痛いときにおすすめの飲み物

空気が乾燥しやすい季節は、喉の痛みや不快感に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？

### 喉によいおすすめの飲みもの

飲み物… 効果・作用

- ★白湯 …喉の炎症を抑える効果があります。
- ★生姜湯 …生姜の辛み成分である「ジンゲロール」は、殺菌作用や抗炎症作用があります。
- ★はちみつ入りの飲み物※… はちみつには、抗菌作用・抗炎症作用があります。
- ★緑茶 …緑茶にはカテキンが含まれており、抗ウイルス・抗菌作用があります。
- ★大根おろし入り生姜湯… 大根はアリルイソチオシアネートという殺菌作用があります。生姜にはジンゲロンという殺菌、抗炎症作用、鎮痛作用があります。
- ★ホットミルク …温かい牛乳には、喉の粘膜を保護する効果がある。また、カルシウムやビタミンDが含まれているので、免疫力を高める効果も期待できます。

※乳児ポツリヌス症予防のため、満1歳までの乳児には、はちみつの使用は絶対に与えないください。

### 喉が痛いときに避けたい飲み物

喉の痛みがあるときは、冷たい飲み物やアルコール、カフェイン、柑橘系などの刺激物は控えましょう。

- ★アルコール…アルコールは喉の粘膜に刺激を与えるので、喉の痛みを悪化させる可能性があります。
- ★カフェイン飲料…カフェインには、利尿作用があり、体内の水分が失われることで、喉が乾燥し、痛みを悪化させます。
- ★ウーロン茶…ウーロン茶は喉に必要な油分を奪い、喉を傷つけやすくなります。
- ★炭酸飲料…炭酸は喉の粘膜を強く刺激し、喉の痛みを悪化させることがあります。
- ★柑橘系ジュース…柑橘系の酸味は、喉を刺激し、喉がしみて痛みが強くなる場合があります。

## 不動産情報

場所：香川県三豊市三野町  
 間取：3DK  
 賃料：42,000円  
 敷金：2ヶ月

おすすめポイント!!  
 ・駐車場2台無料  
 ・エアコン2台付

### 賃貸アパート



## ～1がつのレシピ～



### アボガドチーズ餅

材料  
2人分

お餅3個  
 アボカド1個  
 塩コショウ少々  
 ピザ用チーズ80g  
 マヨネーズ適量

アボカドとチーズのコンビにお餅をプラス。耐熱皿に入れて焼くだけで、おしゃれな一品になりますよ。お餅は火が通るまで時間がかかるため、あらかじめレンジ加熱しましょう。ココットで焼いてアツアツをいただきます。

### 作り方

- ① お餅は半分に切り、耐熱容器にヒタヒタになる位の水と一緒に入れ、電子レンジで2分30秒～3分加熱し、水気をきる。
- ② アボカドは種と皮を取って、幅1cmに切る。
- ③ 耐熱皿に(1)のお餅を入れ、(2)のアボカドをのせて塩コショウを振る。ピザ用チーズを散らし、マヨネーズをのせてトースターでこんがり焼く。

## プチ情報♪

### 冷えによもぎ湯

長い冬を通して私たちの新陳代謝は停滞していたため、春になると突然体調が悪くなるという人も。症状は冷え性をはじめ心身のストレスや肌荒れなど様々。こういうときに季節の薬草よもぎを使った「よもぎ湯」がおすすめですよ。精油成分のシネオールは体温を上げて冷えに効果が。また緊張している脳の働きを鎮めて、ストレスをゆるめてくれます。肌荒れにはクロロフィルが肌を活性化、荒れた皮膚の治癒を促します。よもぎ湯の作り方は次の通り。よく洗った200gのよもぎを鍋に入れて、1000mlの水を加えて沸騰させます。沸騰したら15分ほど弱火で煎じた煮汁を浴槽にいれると出来上がりです。お湯に溶けたよもぎの有効成分がじわっと体に浸透し、脳も休まりリラックス気分♪湯上がりは心地よいポカポカ感が続き、疲れもスッキリとれます。



## 四国88箇所御朱印の旅 79番札所

### 金華山 高照院 天皇寺

(きんかざん こうしょういん てんのうじ) ここ!

所在地：香川県坂出市西庄町天皇1713-2  
 電話番号：0877-46-3508



## (株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
35周年

エイシン

検索