



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。

※乳児ボ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でください。

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可能性があります。

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



～2がつのレシピ～



材料 2人分

真タラ...3切れ(200g) 醤油...小さじ1 卵...1個 片栗粉...大さじ3
～4
A
マヨネーズ...大さじ3
A
コンデンスミルク...大さじ1
A
レモン汁...大さじ1/2
A
豆板醤...少々
レタス...適量
レモン・糸唐辛子...適宜(飾り用)

作り方

準備

レモンはスライスする。

- 1 真タラは1切れを4等分に切る。水気をよく取り、醤油と混ぜて10分おく。A マヨネーズ大さじ3、コンデンスミルク大さじ1、レモン汁大さじ1/2、豆板醤少々を混ぜてソースを作っておく。
- 2 ポウルに卵をよく溶き、片栗粉を入れてダマがなくなるまでよく混ぜる。1のタラの水分を軽く拭き、卵液にくぐらせて揚げる。(卵液がとろりとタラに絡むくらいの濃度に適宜調節してくださいね。)
- 3 タラの油をよく切り、A マヨネーズ大さじ3、コンデンスミルク大さじ1、レモン汁大さじ1/2、豆板醤少々を和える。お皿にレタスを敷き、3を載せる。あればレモン・糸唐辛子で飾る。

ポイント

マヨソースは少し多めが美味しいです。レタスと一緒に食べるとさっぱりします。豆板醤の量は控えめにするとお子さんでも大丈夫です(少しでも入ったほうが美味しいです)。量は適宜調節してくださいね。

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 80番札所

白牛山 千手院 国分寺

(はくぎゅうざん せんじゅいん こくぶんじ)

所在地：香川県高松市国分寺町国分2065
電話番号：087-874-0033



eishin

(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
37周年

エイシン

検索