



風邪を斬る！



寒い季節が来ましたね・・・ 風邪なんてひいていませんか？

風邪は体の抵抗力が弱まっている時などにかかりやすく、ひきはじめの対応が肝心です。今回は風邪に効く食べ物を少し挙げてみました。

しょうが



寒くなってくるとインスタントの「しょうが湯」を目にするようになります。お湯を入れてかき混ぜるだけで飲めるので便利です。しょうがは体を温め、発汗を促します。ポイントは飲んだらすぐに布団に入り、体を保温すること。汗をかいたら、着替えましょう。また、しょうがを入れた卵酒も同じように体を温めてくれます。

ねぎ



のどが痛いときは、水分を多めに摂るようにし、痛みの部分にねぎをあてると痛みが和らぎます。白ねぎを5cmほどの長さに切り、熱湯にとおしてからタオルなどで包み、喉にあてます。また、ねぎは体を温め疲労回復の効果があるので、食べても効果があります。

梅干し



梅干しにお湯を注いで、ねぎやニンニクを入れて飲むと体を温め、食欲増進、疲労回復に効果があります。梅のクエン酸が疲労物質である乳酸の分解を促進し、だるさを解消します。また、梅干しには抗菌作用もあり、日頃から常食すると健康維持に役立ちます。ただし、食べ過ぎると塩分が気になるところです。ほどほどに・・・

他にも

- ・ **ミカン** (肺を潤し、渴きをいやす。気管を広げ、呼吸を助ける。)
 - ・ **クス** (汗を出して、熱を下げる。)
- なども効果あります。



食べ物の力を借りて、寒い冬を乗り切りましょう！



親切・便利・安心

お役に立ちます

／ムラ薬局

