

「ショウガ&ニンニク」

～ 薬味、魚・肉の臭い消し、風味づけと、使い道が豊富で
料理はもちろん、お菓子にも使え、多くの薬効を持つ健康食材 ～

☆ 血行促進で、身体ポカポカ ☆

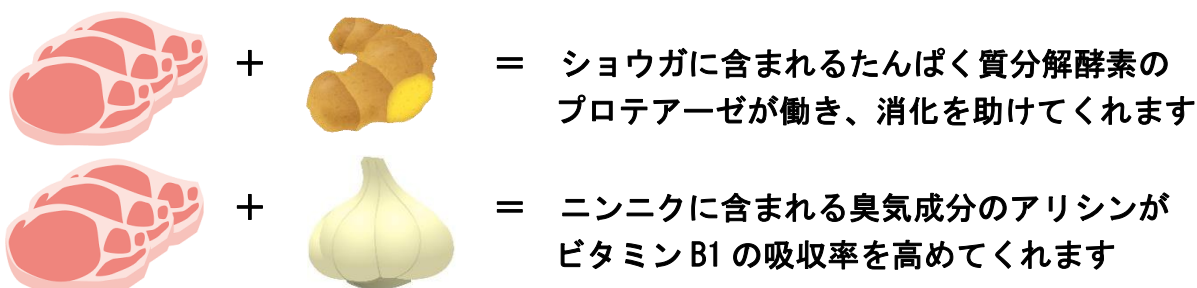
ショウガ、ニンニクともに、血管を拡張させる作用があります！
血管が広がることで血液の流れがスムーズになります。体内で温まった血液が全身を巡り、身体を芯から温めてくれます。またショウガとニンニクと一緒に摂ると相乗効果も期待できます。

さ・ら・に(*^^*)！！

ショウガ特有の辛味成分「ジンゲロン」や「ショウガオール」には、優れた殺菌・消臭、消化を助け食欲を増進する働きがあり食べるお薬といわれたりします。
ニンニクには硫化アリルの一種「アリシン」が豊富で、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復やスタミナ補給に役立ち、抗酸化作用が期待できます。

ただし！どちらも刺激が強いため、一度に食べ過ぎるのは要注意！
ショウガは冷蔵庫で、ニンニクは常温で保存すると日持ちします！

☆ 食べ合わせのよい食材『豚肉』 ☆



風邪が流行るこの季節。帰宅したらしっかり「うがい・手洗い」をしましょう。

～お知らせ～

住所・連絡先等、変わりましたら薬局スタッフに教えて下さい

