

# ケセラセラ

廿日市市子ども相談室だより  
佐伯教室

☎080-4869-6760

令和8.2.13号



先日の大雪での被害等、みなさん大丈夫でしたか？  
私は、さいき教室勤務6年目にして、朝佐伯支所に向かうのを、初めて断念しました。広島県に大雪警報が発令されたのにも驚きましたね。

あの日を境に少しずつ気温が上がってきましたが、まだまだ油断はできません。

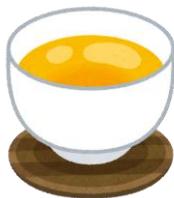
体調に気を付けたいということで、今回のテーマは…

## ひえた体を ショウガでぽかぽかに！



ショウガパワーで体をぽかぽかに、心もほんのり温かくしませんか。

ぽかぽかのもと辛味成分の中に「ジンゲロール」があります。「ジンゲロール」には、末梢の血管を拡張させて血流を促進、発汗・解熱作用もあるそうです。さらに、ショウガには胃の働きを助ける効果も。



私のおすすめは、すりおろしショウガを使うことです。温かいみそ汁や紅茶、甘酒にすりおろしたショウガを入れると簡単にぽかぽか。まだ試したことはありませんが、コーヒー・ココア・はちみつレモン・緑茶・

ウーロン茶・わかめスープなどにもいいそうです。



すりおろすのがめんどくさいあなたに、おろし金の上にアルミホイルを覆うといいですよ。おろし終わったら、そのままアルミホイルを剥がせば、おろし金にショウガの繊維が絡みつかず、簡単に片付けができます。たくさんおろして、小分けや板状で冷凍すると、その都度使えて便利です。



～今回の情報が、あなたのお役に立ったら、嬉しいです～