

今日のお茶とお菓子

●紅花紅茶 <血の巡りを促進して温める>

***紅花（ベニハナ）**：血の流れを活発にする強い作用があります。冷え、肩こり、腰や膝の痛み、肌のくすみなど、血行不良の症状に適しています。生理痛などにも良いが、妊娠中は控えます。

***紅茶**：冷え症の人や落ち込みやすい人に。紅茶は温性の食材ですが、体内にこもった熱を鎮め、炎症をやわらげる作用があります。また心の働きをサポートし、気持ちを安定させる作用があります。動悸、物忘れ

●栗と胡桃のサンドイッチ <気血を補い、腎機能を高める>

***栗（なつめ 大栗）**：エネルギー源を補い、体力不足、疲れを回復。気血を補い、心を安定させる働きもあり不眠にもいいとされています。

***胡桃（くるみ）**：身体を温め、腎を補う作用があります。腎機能低下により起こる体力不足、疲労、腰やひざのだるさ、腰痛、脱毛、耳鳴り、頻尿などの改善に適しています。アンチエイジングや健康維持に。

.....

■山薬と栗のお粥 <胃腸を立て直すお粥>

- ・米…40g
- ・水…500 cc
- ・山芋…40g
- ・栗（あわ、うるち栗）……大匙 1

1. 米はといでザルにあげておく、栗は茶こしで水洗いする。
2. 山芋は良く洗い、皮ごと 1 cm角に切る。
3. 米の 10 倍量の水を沸騰させ、1, 2を投入。
4. 再び沸騰してきたらサラダ油を少量たらし、蓋をして弱火で 30 分炊く。

*胃腸虚弱の方に、毎日食べることで、胃腸を立て直してくれます。

●栗：胃腸虚弱の人に、補益と祛邪の働きがある。

●山芋：免疫力低下、虚弱体質の改善に