



Tayori no Kobako

# 便りの小箱

No.380

## 体の芯から温める超短波

冷えからくる関節痛や、肩こりなどで悩んでいるという方も多いのではないのでしょうか。そうした悩みの根本的な原因は、血行不良にあります。「ひまわりSUN2デュオ」の超短波エネルギーは、2つのパッドを使用して複数の部位を同時に温め血行を良くします。神経痛や筋肉痛の緩解、疲労回復にもオススメです。



家庭用超短波治療器 ひまわりSUN2デュオ  
管理医療機器 医療機器認証番号 21700BZZ00095000

## ゆっくり芯まで温まる入浴剤

「はるかぜの湯」は、ゆっくり芯まで温まる酵素・生薬配合の入浴剤です。生薬末の温浴効果で身体の中までポカポカになります。さらにタンパク分解酵素の清浄効果で、素肌をスベスベにします。天然の保湿成分も豊富に配合され、しっとりなめらかな肌感を保ちます。



酵素・生薬配合入浴剤 [医薬部外品]

薬用 | バスラフエーションEX 1,060g

はるかぜの湯 (愛称)

## 栄養豊富な「大根の葉」

普段食べてますか…? 捨ててますか…? 実は「大根の葉」は栄養素が豊富で捨ててしまうにはもったいない部分です。根にはないβ-カロテンや、根より約5倍もビタミンCを多く含み、抗酸化作用や皮膚の粘膜の健康を助ける働きがあります。今回は、「大根の葉の甘酢漬け」のレシピをご紹介します。

### 大根の葉の甘酢漬け

1 切り落とした大根の葉を流水で洗い、沸騰したお湯で2分ほどゆがきます。しんなりしてきたら冷水にとり、1cm幅の食べやすい長さに切ります。



2 ジッパー付きの保存袋に大根の葉と★を入れて混ぜ合わせます。30分~1時間ほど冷蔵庫に入れて漬け込みます。

3 汁気を取って、食べる直前にわさびをあえます。最後に白ごまを振って、盛り付けたら完成です。

大根の葉 1本分 | ★はちみつ 大さじ3 | ★塩 小さじ1/2 | ★酢 大さじ2 | わさび 小さじ1/2 | 白ごま 少々

材料  
(2人分)