



Tayori no Kobako

便りの小箱

No.391

体の芯から温める超短波

朝夕の冷え込みから、神経痛や筋肉の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よくします。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

体の芯まで温まる入浴剤

「はるかぜの湯」は、ゆっくり体の芯まで温まることのできる酵素・生薬配合の入浴剤です。生薬末の温浴効果で全身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、しっとりなめらか肌を体感できます。



酵素・生薬配合入浴剤 [医薬部外品]

薬用 | バスラフェーションEX 1,060g

はるかぜの湯 (愛称)

腸内の健康に「里芋」

冬に向かって美味しくなる「里芋」。特徴は、皮をむいた時のぬるぬる感。「ガラクトン」という成分と「粘液糖タンパク質の混合物」の食物繊維によるもので、コレステロールや血圧を下げる効果、タンパク質の吸収を高める効果があります。今回は、「里芋ののり塩バター」のレシピをご紹介します。

里芋ののり塩バター

- 皮をきれいにむいた里芋を4等分に切り、フライパンに★を入れ中火で熱します。里芋を入れたら塩とこしょうを加え、少し色づくまで炒めます。
- 白ワインを加えてフタをして、中火で15分間蒸し焼きにします。
- フタを取ってフライパンを振って表面を焼きます。塩とこしょうで味をととのえて器に盛ります。バターを少し添えて、青のり粉をふって完成です。



材料
(2人分)

里芋 6コ(300g) | 白ワイン 大さじ2 | 青のり粉 適量 | ★サラダ油 大さじ3 | ★バター 10g | 塩 小さじ1/3 | こしょう 少々