



●りっつんのフリーペーパー

読む、りっつん



りっつん
〒700-0001 広島県広島市東区
TEL/FAX 025-855-0009
〒700-0001 広島県広島市東区



営業時間
総務部 10:00-19:00
レストラン 10:00-19:00
11:30-19:00

読む、りっつんはここからどうぞ <http://www.ritsun.jp/>

美味しく食べて、デトックス! '08.4.11 伊藤

春ですね。暖かくなり、活動しやすくなりました。しかし、まだこの時期は天候が変わりやすく、体調を崩してしまいがち。また、新生活を始めた方は、環境の変化による疲れも出てくる頃ではないでしょうか？ そのような皆さんに強い味方!! となってくれる食材をご紹介します。

はと麦 Q&A

Q 名前の由来は...?

A ①鳩が好んで食べることから
②荒地でもよく育ち、たくさん収穫できる「斗麦」から
という説があります。

Q 豊富な栄養素とは...?

A **タンパク質が多く、アミノ酸のバランスが良い**

新陳代謝を活発にする

よって...
「美容」効果が高く、「便秘」や「むくみ」「肥満」などでお悩みの方にも効果があります!!

A **タンパク質分解酵素が脂肪代謝を高めて老廃物を排出**

細胞の老化を抑制する

A **ビタミンB1, B2, C, E 鉄分、食物繊維などが豊富**

肌の荒れ、しみ、そばかすを防止し、肌を白くきめ細やかにする

アトピー性皮膚炎にも効果あり!!

Q 美味しい食べ方とは...?

A そのまま炊いて、煮物、炒め物、スープなどに加えたり、お米と一緒に炊いたり... 淡泊なお味なので、様々なお料理にお使いいただけます。
ぜひ、お試しください!

※はと麦の炊き方については、食材コーナーで詳しく紹介しております。

葛

葛は、陽の性質が非常に強い食材です。

効用としては、滋養強壯のほか、体を温める作用があります。また、消化も良く、風邪や下痢のときにくす湯にして飲むと、体調を整えてくれます。デザートにゼラチンの代わりとして用いれば、陰性に偏りがちなお菓子も陽性に変えてくれます。