

ボタニカル酵素LABO “春”

春は エネルギーを貯め込む体から、発散させる体に衣替えする季節です。薬膳で春は、「養陰補肝」といって、肝機能を高めることが大切だとされています。

【春酵素】

林檎と人参とカモミール酵素（家庭で作る場合）

- ◆デトックスに最適な林檎と、抗酸化ビタミンである緑黄色野菜の人参を発酵させます。
- ◆カモミールには、鎮静効果や抗炎症作用があるといわれ、頭痛・生理痛・口内炎など不調から来る痛みを和らげてくれる効果が期待できます。
- ◆子ども特有の夜泣き・情緒不安定・お腹のトラブルには、ジャーマンカモミールがオススメです。



素材（林檎とにんじん）と砂糖を基本1:1の割合です。清潔な容器に、砂糖・素材・砂糖・素材と重ねて、最後にカモミール・砂糖でかぶせます。容器の蓋はしないで、キッチンペーパーをかぶせて輪ゴムで固定し、一晩おきます。（→続きはQRへ）



酵素エキ스는、水やソーダで割って飲んだり、ヨーグルトに混ぜていただくと、毎日の美容と健康をサポートしてくれます。

自然の力を取り入れて
おいしい菌活を楽しんでください♪

食レンジャー
和漢薬膳士
柴田 典香

新玉ねぎのツナマヨ焼き

玉ねぎの独特な
辛味成分は、
血液サラサラ効果が
期待できます。



【材料】 (2人分)

新玉ねぎ	大 1 個
・ ツナ缶	1缶
・ マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	ひとつかみ(約20g)

【作り方】

1. 新玉ねぎは縦に8等分し、耐熱容器に並べる。
2. ラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
3. ツナとマヨネーズを混ぜ合わせ、②にのせる。
4. ピザ用チーズを上のにのせ、トースターで5～10分焼く。

【1人分当たりの栄養量】

エネルギー	246kcal	炭水化物	11.0g
たんぱく質	9.8g	食塩相当量	0.8g
脂 質	19.4g		

食レンジャー
管理栄養士
高山菜々子



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

