

関根スポーツマッサージ流生姜紅茶の作り方

当院でお出ししている生姜紅茶。この生姜紅茶は体を温めてくれる効果があります。
患者さんから作り方を聞かれる機会も多い生姜紅茶の作り方をここでご紹介させていただきます。

●ポットで作り置き簡単レシピ

1. 1.5リットルのポット、スライス生姜1～2mmを5～7切れ、黒糖大さじ3～4杯を用意します
2. ポットに黒糖、生姜を入れます
3. ポットにお湯を注ぎティーパックを3個入れ、ふたを閉めて約30分蒸らします
4. ふたを開けティーパックを取り出します
5. ポットをよく振り、中の黒糖を溶かします
6. 出来上がり！ ※生姜と黒糖の量はお好みで調節して下さい



紅茶：代謝が高まり老廃物を出す効果が高まるので、ダイエットや疲労回復に有効です。

黒糖：白砂糖に比べ血糖を緩やかに上げていきます。黒糖の名産地沖縄の人は糖尿病になる人が少ないと報告されています。また、脳を動かす動力源は糖質です。

生姜：食べるとすぐに体が温まる特効薬の1つです。冷えは多くの病の原因となります。

☆お薦めの飲み方☆

朝飲むことによって体が起き1日に活気がでます。

また体調を崩してしまった時も体が温まるので良い方向に向かいます。ぜひ試してみてください！