



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1618

n a m a

タイトル:

風邪対策



こんにちは。

いわき野菜アンバサダーのn a m aです。
寒くなって、僕もとうとう風邪をひいてしまいました。

こんな日は山芋料理です。

山芋はたっぷり消化酵素が含まれているので
消化吸収を助けてくれるそうです。
ヌルヌル成分には内蔵機能を活発にする働きがあるので、
風邪で弱ってしまった胃腸の回復にも
効果があるそうですよ。

山芋を洗って皮をむき、すりおろして、
とろろご飯にして美味しく頂きました。

もちろん早めに就寝して、
翌日には無事に熱が下がりましたよ。