



“ベテラン主婦の隠し技”で おうちをきれいにしましょう!

今年の我が家のメンテナンスは、ベテラン主婦の「おとよさん」に特別講義をいただいて主婦の隠し技をご伝授いただくことにしました…。

ベテラン主婦の豊子です…。はじめまして!!!もうかれこれ主婦をやって50年あまり…。家事をさせたらきつとあたし以上の人なんてそういないと思うわよ!!!
あたしが身につけてきた「隠し技」をまんのちょっとりご伝授してさしあげるのでみなさんのお役にたてるとうれしいわ!!!

新登場の「おとよさん」です!!!

Lesson 11 風邪の予防について教えるわね!!!

風邪が流行る、寒い季節に なってきたわね。 今月は、簡単にできる風邪の予防策をご紹介しますわ。
1日3回 大丈夫、大丈夫。 とっても簡単よ !!!

冬の風邪予防にはミカンの皮が効果的!!!
ミカンの皮には、免疫力を高めるビタミンCが豊富よ。
漢方では陳皮(ちんぴ)とよばれているわ。
乾燥させたものをすり鉢でつぶせば簡単ミカンのふりかけのできあがり!!!



番茶をうがい薬にして風邪の菌を除去する!!!
風邪の予防には、毎日のうがいがとても大切。特に番茶に含まれるタンニンは風邪菌を除去する抗菌成分として働くのよ。
少し濃いめにして、塩をひとつまみ入れて使ってみて!!!
喉の痛みを和らげてくれるわ。
番茶をうがい薬にして風邪の菌を除去する!!!



緑黄色野菜を具にした酒粕味噌汁で風邪を撃退!!!
風邪の初期症状には、緑黄色野菜をふんだんにとり入れた酒粕味噌汁がおすすめ!!!
20種類以上のアミノ酸に加えてタンパク質やビタミンが含まれるの。
新陳代謝を促して、風邪で弱った体を元気にしてくれるわ。



風邪に効く万能薬はハチミツでショウガ湯を!!!
風邪に効くと有名なハチミツショウガ湯をご存知かしら??
平安時代から貴族たちが飲んでいたといわれているほどよ。
ショウガの発汗作用によって、汗が出て熱を下げるためだといわれているわ。



ちょっとした鼻風邪はゴマ油をぬって治す!!!
ゴマは万能な健康食。鼻の風邪にもとっても有効よ。
それは、粘膜に効くセサミンという成分の働きによるの。
綿棒などの先にゴマ油をつけて、鼻の穴にぬってみて。
症状が改善するわ!!!



カボチャのミルク煮が体を温め風邪を遠ざける!!!

冬の風邪予防には、ビタミンC、カロチンが豊富なカボチャのミルク煮がおすすめ。

電子レンジで約1分30秒ほど加熱したカボチャを牛乳で煮詰めて。

カボチャのミルク煮が体を温め風邪を遠ざける!!!

煮汁がなくなってきたら、塩やコショウで味をととのえたらできあがりよ。



風邪に弱い体質改善にサヤエンドウのスープ!!!

マメ科の野菜の中でも、もっともβカロチンが豊富なサヤエンドウ。

筋をとり、400mlの水を入れた鍋で実が鮮やかな緑色になるまで煮てスープにして。

風邪を引きにくい体質になるわよ!!!



喉の風邪に効くカリンの砂糖づけ!!!

カリンは昔から咳どめの漢方薬として使われてきたの。

1cmほどの厚さに切って黒砂糖200gと一緒に煮詰めて。



弱火でやわらかくなるまで煮つめたら、火を止めてさらに砂糖をまぶせば完成よ。



ウドと黒砂糖の煎じ汁は咳止め効果バツゲン!!!

ウドは、頭痛、めまい、食欲不振に効果的よ。

慢性気管支炎の補助治療に用いられているほか、咳止め薬としても重宝されているの。

黒砂糖と一緒に鍋で煎じた汁を飲めば呼吸も楽になるわ!!!

