



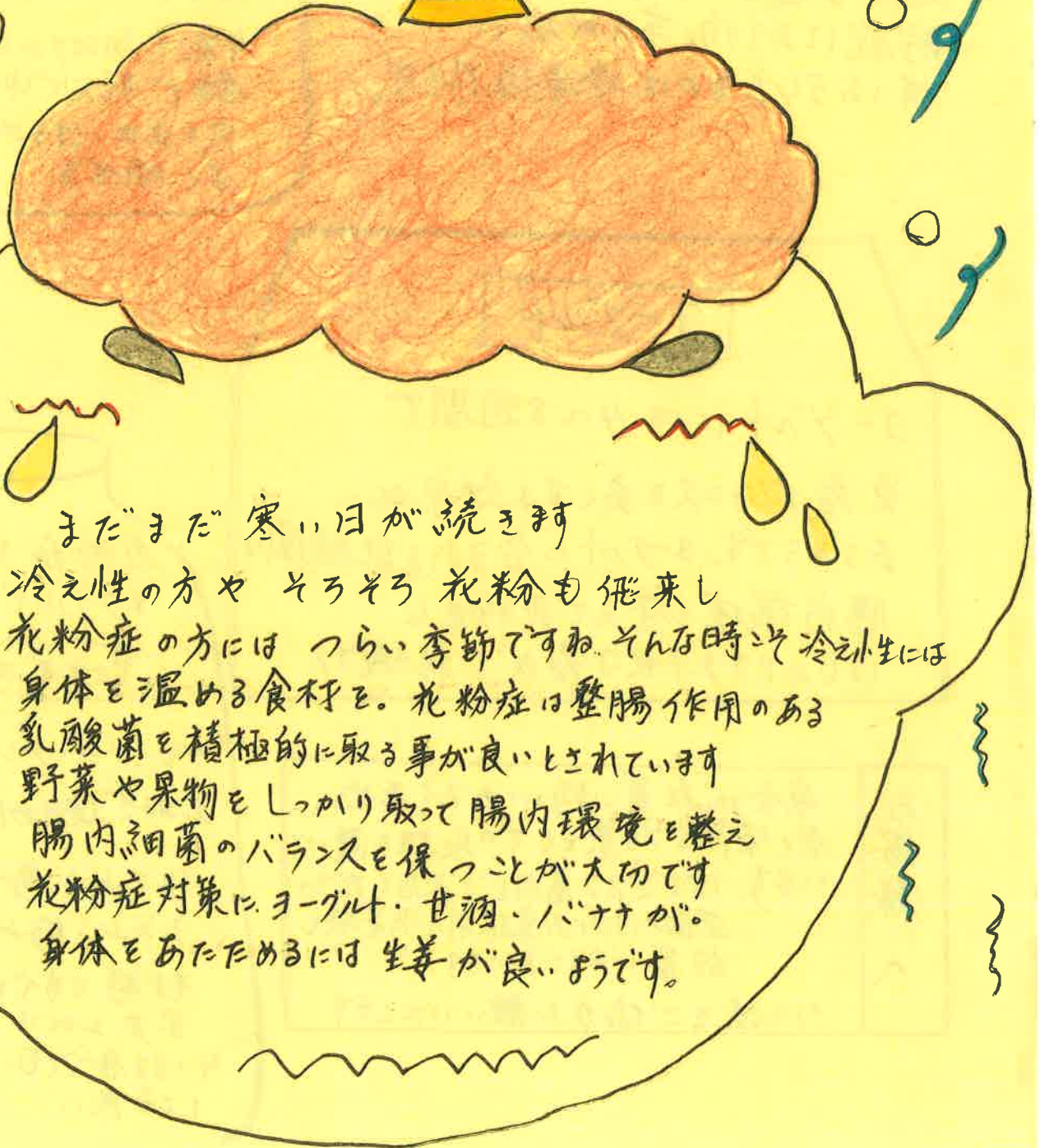
# JA ふれあい市場

住所 八王子市大和田町 5-15-3  
TEL 042 (642) 3885

営業時間 9:00~4:30  
年中無休



## ふれあい通信



まだまだ寒い日が続きす

冷え性の方や そろそろ花粉も飛来し  
花粉症の方には つらい季節ですね。そんな時に冷え性には  
身体を温める食料を。花粉症は整腸作用のある  
乳酸菌を積極的に取る事が良いとされています  
野菜や果物をしっかり取って腸内環境を整え  
腸内細菌のバランスを保つことが大切です  
花粉症対策にヨーグルト・甘酒・バナナが。  
身体をあたためるには生姜が良いですよ。

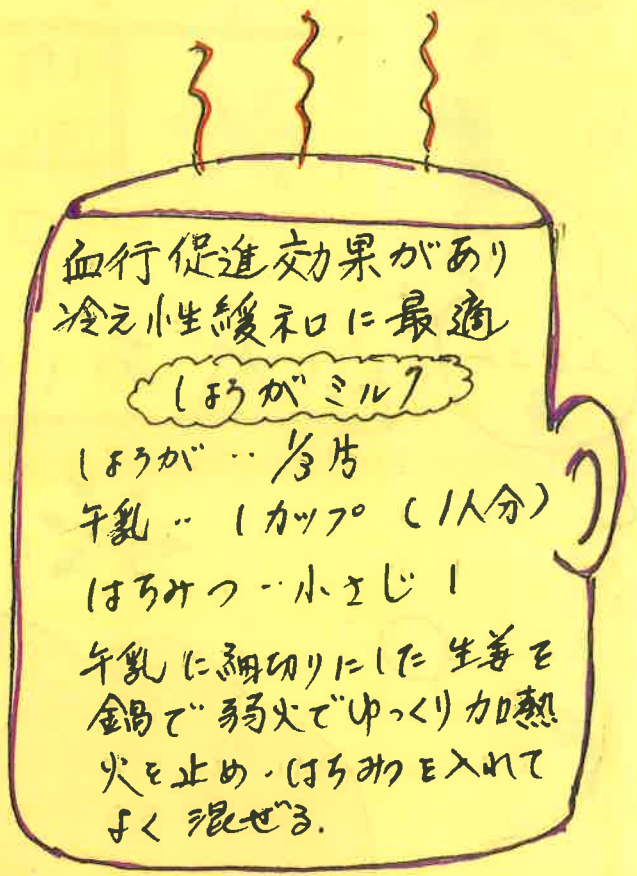
# 生姜

薬効の高い植物

さわやかな辛みの主成分は  
ジンゲロールで加熱するとショウガオールに  
変化しますどちらも血行を良くし体を  
芯から温めるので風邪のひを始めや  
冷え症にも有効です。

## 根生姜

通年出廻る根生姜は秋に収穫して  
貯蔵にある物。辛みが強い。  
すりおろしたものは冷凍保存可。



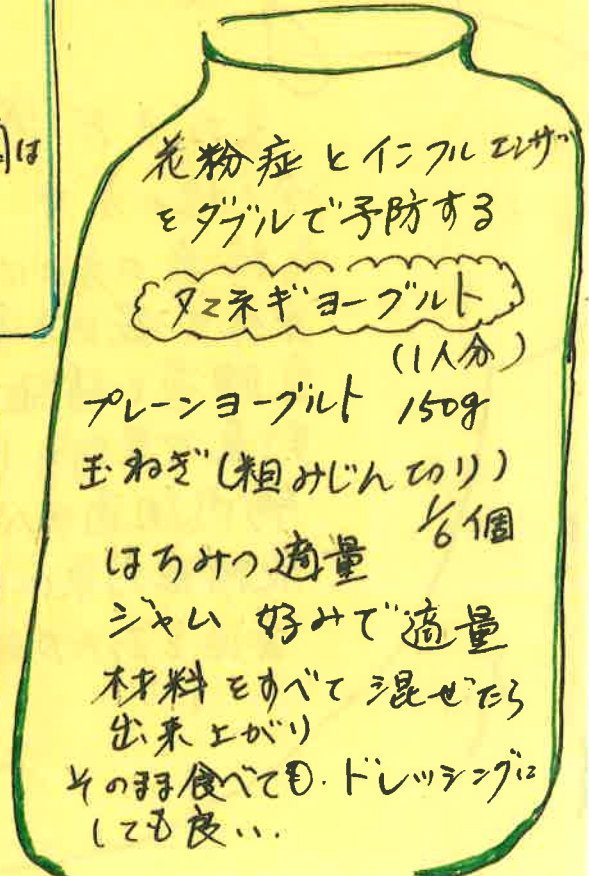
血行促進効果があり  
冷え性・緩衝に最適

### しょうがミルク

しょうが... 1/2片  
牛乳... 1カップ (1人分)  
はちみつ... 小さじ1  
牛乳に細切りにした生姜を  
鍋で弱火でゆっくり加熱  
火を止め、はちみつを入れて  
よく混ぜる。

## ヨーグルト

ヨーグルトには4~8週間で  
免疫バランスを良くする効果が  
あるそうです。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は  
腸内環境を整えて花粉症を  
はじめとする不快な症状を軽減する。



花粉症とインフルエンザ  
をダブルで予防する

### アズネギヨーグルト

(1人分)  
プレーンヨーグルト 150g  
アズネギ (粗めじんこり) 1/6個  
はちみつ 適量  
シヤイ 好みで適量  
本材料をすべて混ぜたら  
出来上がり  
その時食べても、ドレッシングに  
しても良い。

お客様へ

安全にお買い物いただくため  
感染防止対策としての取組を続けて  
います。必ずマスク着用でご来店ください。  
正面入り口にお客様用の消毒液を  
設置いたしております。  
引き続きご協力をお願いいたします。