

# キタバ



## 第135回 通信

### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

### ●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

# 「シナモン」の力で体の中からポカポカに

薬膳において、冷え解消

シナモン+純粋ハチミツ

にとってもよく使われるのが

効果倍増!?

「シナモン」。お薬では、「桂皮(けいひ)」の名で生薬として使われています。シナモンは体の冷えを取り除き、血の巡りをよくする成分が含まれており、冷え切った身体を一気に温めてくれます。また、冷えからくるお腹や関節の痛み、冬にひどくなる生理痛にも効果があると言われております。

純粋ハチミツ(非加熱のハチミツ)にはビタミン類やミネラル類、アミノ酸、ポリフェノールなどがバランスよく含まれ、疲労回復や動脈硬化予防につながる血管系の保護の他、腸内環境を整える効果があります。そのため、ハチミツとシナモンを一緒に摂ることで、これらの健康効果が相乗効果を発揮することが期待されます。

## ★「シナモン ハチミツ」の美味しいとり方

体ポカポカ

### 簡単シナモンハニーミルク

材料	牛乳	200cc
(1人分)	ハチミツ	大さじ1/2~1
	シナモンパウダー	3振り

- ①小鍋に材料をすべて入れる。
- ②しっかり混ぜて、火にかける。
- ③沸騰して白く泡立ってきたら火を止める。
- ④カップに注いだら出来上がり。

### コツ・ポイント

最初にしっかり混ぜておきましょう。味にムラなく仕上がります。甘めが好きなら、ハチミツを大さじ1杯入れても◎



キタバ薬局 メディカルスクエア向陽台店  
高本 清太