

## 蜂蜜+大根+りんごで 喉にうれしい特製ドリンク

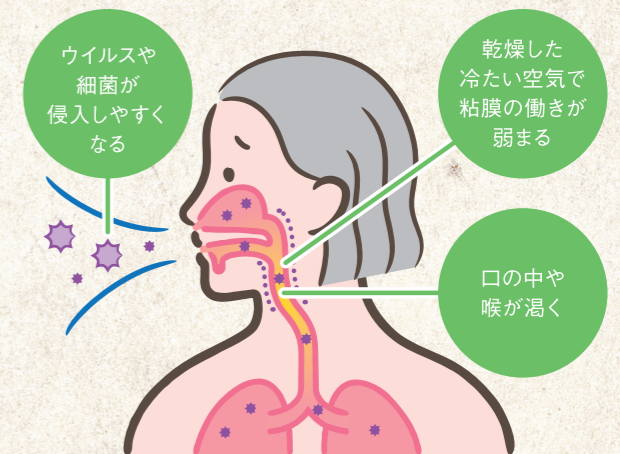
蜂蜜に加えて、喉の痛みを抑える炎症効果があるといわれる大根とリンゴをプラス。飲みやすいのに、喉の乾燥を防ぐ効果も狙える「蜂蜜大根りんごドリンク」。  
すりおろした大根とりんごに、蜂蜜を加えてお湯を注ぐだけで完成です。



## 乾燥の季節!喉をうるおす 飲み物で身体を守ろう。

空気が乾燥した日は、真っ先に喉に“イガイガ”と異変を感じる!という方も多いのでは?呼吸をしたり、飲食をしたり、喉は外界と触れることが多いため、粘膜に刺激を受けやすい器官です。水分量の少ない冬の乾燥した空気が喉を通ることで、粘膜の働きが弱まりウイルスや細菌の侵入を防ぎづらくなってしまいます。喉の炎症は、風邪や病気のはじまり。体調管理のためにも、乾燥の季節は特に「喉のうるおい」を保つように心がけたいですね。

そこで今回は、乾燥が気になる冬の季節に積極的に摂りたい「喉をうるおす」飲み物をご紹介します!



## 喉が痛い!風邪気味かも! そんなときは葛湯くずゆ

風邪のひきはじめによく飲まれている薬「葛根湯」の主薬でもある葛を主原料とする葛湯。やさしいとろみが、痛みを感じる喉にもやさしい味わい。解熱効果も期待できます。

今すぐ喉をうるおすなら  
「のど飴」もオススメ!



唾液の分泌を活発にして、喉に潤いを与えてくれるのど飴も冬の必須アイテムです。



葛湯は熱々のお湯によく溶かしてから飲みましょう。身体もポカポカになります。



## いつもの飲み物に 蜂蜜をプラス

蜂蜜そのものの水分量はそれほど高くないのですが、水分を閉じ込める保湿効果が高いといわれています。そのため、乾燥しがちな冬の喉粘膜を保護してくれます。また、抗炎症や抗菌、抗酸化といった効果も発揮してくれる優秀アイテムです。