

「私の一押し」

やっと冬らしい寒さがやってきました。

毎年この季節になると、欠かせないものがあります。それは「生姜」です。（しょうがないとは言わせません。変な駄洒落ですみません）。私にとって生姜は、健康自己管理の中のひとつです。冬になると毎晩 {生姜湯を造って飲んでから寝ます。母から教わり、何年も続けています。お蔭様で風邪も引かず、今のところではインフルエンザも恐れをなしてか取り付きません。勿論、インフルエンザ予防には気をつけております。

生姜湯は市販もしていますが、自分の好みに合わせて造るのが一番良いです。ちなみに私は、生姜を摩り下ろし、蜂蜜を加えて飲みます。これからは甘酒に入れても良いですよ。

ただそれだけですが、体が温まって良眠できます。皆さんも一度試してみてください。

これが私流「冬の一押し」です。



1.さあ、生姜湯を作ってみましょう。



2.お味はどうでしょうか？



3.これはかなりいける！



4.あっという間に飲み干してしまいました。



5.うん、声も驚なみに良くなったような。



6.やはり生姜が一番ですね～。