

10月26日(ふろの日)

# 生姜湯

## 成分

生姜の辛み成分の一つであるジンゲロールには、体を内側からじんわりと温める働きがある。

## 効果・効能

血行促進。

抗酸化作用。

冷え性対策。免疫力が高まり風邪予防も期待できる。