

栄養科 小沼科長が

『わかさ 2017年3月号』に掲載されました！！

酢タマネギに引き続き、『酢ショウガ』ブーム！

酢ショウガを使ったレシピが掲載されております。

書店でお見かけした際はぜひご覧ください♪



効力 続けやすさ 大幅アップ！強化酢ショウガの
作り方を 実践 医師 栄養士が 読者だけに 伝授

最新情報が満載！酢ショウガパワーアップ法

1日大さじ2杯で真冬でも全身ポカポカ！代謝体温・血流・免疫が一挙にアップ！

強化 酢ショウガ で冬の 高血圧が 正常化！

正月太り 10キロやせた！神経痛・高血糖・高脂血症も退散

腎機能 肝機能 頻尿も改善！

わかさ 2017年3月号 70

体の冷えを解消！冬の体温アップ新レシピ

スープ おかず ドリンク お菓子

冬 膝関節炎 手根管症 バネ指をバターナイフさすり

腸内フローラに 発見！善玉菌 長寿菌

ガンを撃退 肥満を撃退

実践医・石原新菜が徹底解説！

強化酢ショウガの作り方を伝授！

1日30秒！今評判のダイエット法 正月のタルミ腹スッキリ！

動かす 鍛える プランク

簡単 ガイド 強干し大根

やり方

小沼智子先生

病院の栄養科では病院食で 酢ショウガと豆腐を合わせたメニューを患者さんに提供し好評

実際に病院で提供している酢ショウガ料理

小沼智子先生

わかさ 2017年3月号 14

※著作権は、(株)わかさ出版にあります