

なんでもできちゃう!?  
魔法の一杯

micocoティー

micocoティーは、余分なものを加えない素材そのものの風味を生かしたスパイスティーです。スパイスのチカラで身体を温められるナチュラルなお茶なのですが、そのまま飲んでリラックスに、他のドリンクと合わせてもok!なんとお料理で使うと本格的な味になるんです!! その一部をご紹介します♪

台湾の人気ごはん! ルーロー飯

豚肉を様々な香辛料で甘辛く煮込んだご当地グルメ!  
micocoティーを使えば簡単にできちゃいます♪

- 材料(2人分)  
★micocoティー...2ティーバッグ  
★水...200cc  
★しょうゆ...大さじ2  
★酒...大さじ2  
★オイスターソース...大さじ2  
★砂糖...大さじ1  
★にんにくチューブ...1cm



- 豚バラ肉 (焼肉用などの少し分厚めの物)...150g
- ゆで卵...2個
- 青菜(チンゲン菜や小松菜など)...1束

作り方

1. ゆで卵をつくる。
2. 青菜をゆでる。
3. 豚バラ肉は1センチ角に切る。
4. ★マークを全て鍋に入れ、そこへ豚バラ肉を入れ、10分ほど煮込む
5. 豚肉に火が通ったらゆで卵を入れ5分ほど煮込み、最後にティーバッグを取り除く。
6. ホカホカご飯にかけて、青菜を添えてできあがり♪

片栗粉で  
とろみをつけても  
おいしいヨ



**micoco ミココティー**  
HEART TO HEART  
原材料名:温州みかんピール、シナモン、クローブ、スターアニス、ブラックペッパー

【こんな方におすすめ】

- ・ストレスで寝つきの悪い方に
- ・一年中冷えが気になる方に
- ・睡眠前のお口スッキリなお茶を探してる方に
- ・料理の上手!!と言われたい方に

内容量:30g(2g×15)  
価格:1,990円(税込)

毎月定期コースをご継続いただいている  
お客様全員が対象!!

感謝の気持ちを  
こめて...

1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを

お届けします!



★☆☆2018年4月のプレゼント☆☆★



※イメージです。変更となる可能性があります。

ミナト製薬オリジナル「micoco保冷バッグ」

(サイズ約:横330×縦200×マチ125mm)

キャンバス生地にmicocoのロゴが入ったシンプルなデザインの保冷トートバッグです。内側が全面アルミ仕様のファスナー付きなので、通勤や通学のお弁当バッグとして大活躍!! 構想から約一年、やっと皆様にお届けできる時がきました! お楽しみに♪

※すべての商品の定期コースが対象です。  
※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。  
※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

Health for beauty

～身体の中から美しく～

2018年2月号



Health for beauty ～身体の中から美しく～  
ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆

ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710  
受付時間 9:00～21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆

<http://www.minatoshiki.com/>

Minato health foods

## 寒い冬には体を温める 美味しくヘルシーな食事を！

2月。本格的な冬の寒さが到来します。春を待つ季節とは言いつものの、厳しい寒さに体調を崩しやすいのもこの時期です。冷えた体を温めるためにも、お鍋やスープ、シチューなど、冬ならではのホカホカメニューを毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。

美味しく手軽で体が温まる料理の代表格は「具だくさんの汁物」。野菜がたっぷり摂れて満足感も得られるという意味ではダイエットにも最適なメニューです。具材の旨味や甘味がしっかり味わえますし、汁ごと食べることで野菜の水溶性ビタミンも残さず摂れ、体が温まって栄養価も高い理想的なメニューですね。そういう意味でも鍋料理やスープはとて理にかなった冬場のメニューということになります。お醤油味、塩味、味噌味、トマト味、コンソメ味、キムチ味など、味のバリエーションでいろいろ楽しめるのも合理的で嬉しい特徴です。

ところで、お鍋や汁物に入れる具材ですが、実はこれにも体を温める食材と冷やす食材があることを



ご存知ですか？主に野菜や果物類についてですが、その見分け方の基準は大きく分けて3つあります。  
①寒い国や地方で育った食材は体を温め、逆に暑い国や地方で育った食材は体を冷やす傾向があります。  
②地面の下で育った食材は体を温め、地上で育った食材は体を冷やす傾向があります。  
③オレンジや黄色など暖色系の野菜、また小さくて丸い野菜は体を温め、白や緑や紫などの寒色系の野菜、また大きくて細長いものは体を冷やす傾向があります。

この基準で言うと「ニンジン、カボチャ、玉ねぎ、



レンコン、ジャガイモ、ショウガ、ニラ、ニンニク、リンゴ、ブドウ、イチジク、あんずなど]は体を温め、[レタス、キャベツ、白菜、ナス、キュウリ、セロリ、大根、トマト、バナナ、パイナップル、すいか、マンゴーなど]は体を冷やす食材に分類されます。白菜のように冬が旬で鍋に活躍する王道のような野菜が実は体を冷やす野菜なのは意外ですが、調理法で調節が出来ますので、これはあくまでも目安と考えていいでしょう。

例えば、体や胃腸を温めるのに効果的なスパイスやハーブを調理時に加える「ひと工夫」がメニューの性質を変えてしまうこともあります。その分かり



やすい例が「豚の生姜焼き」。実は肉類はほとんどが体を温めるのですが、豚肉だけは冷やすほうに属する食材です。ところが漢方薬としても使われる「ショウガ」が合わさることでたちまち冷え性の方にもぴったりのメニューに仕上がるというわけです。他にも冷えを改善し胃腸の状態を整えるハーブはいろいろありますが、中でも八角（スターアニス）や丁子（クローブ）などをお鍋やスープに入れると香りも健康効果もワンランクアップ。本格的な薬膳スープのように血行を良くし体を温めてくれる効果抜群の1品に早変わりします。

また、飲み物についてもちょっと意外と思われるかもしれない特徴があるのですが、実はホットコーヒーは体を冷やし、紅茶は温める効果があると言われています。とくに紅茶は製造過程で茶葉を発酵させているので、代謝がアップし、糖質を分解してくれる効果も期待できます。さらにジンジャーやシナモン、ハチミツなどを入れたスパイスティー、またリンゴやオレンジなどをミックスしたフルーツティーなどにアレンジすれば、さまざまな薬効が合わさり体を温める効果もより高まります。

スパイスや食材、調理法などを上手に工夫して寒い冬を美味しく健康的に乗り切ってください！