

『酢しょうが』の作り方 (3/19 サタデープラス)

1. 生姜 100g
皮がついたままみじん切り、擦っても可
タマネギを加えても Good!
 2. 黒酢 100g (リンゴ酢より効果大)
 3. はちみつ 20g (できれば天然物=低温で結晶に)
瓶に入れて 一日漬ける
- ➡ 血管年齢が若返る、高血圧↓、血糖値↓

『食べ方』

- ・パスタなど麺類、ご飯の上に乗せて
- ・お肉、ハンバーグの上に乗せて
- ・お茶 ・アイスクリーム、ヨーグルトに混ぜる
- ・ポタージュ ・チーズケーキ 他・・・

※古田の事例 : 2ヶ月後、降圧薬半分にしても理想値維持!

(朝食前 上118 下72)

5mg (大さじ) × 10杯 / 1日 ➡ 血管年齢 -15才
(10年間自分の年齢であったのが4ヶ月後15才若い成績に)

メタボ対策と美肌効果に! トマトジュース&ヨーグルト

トマトジュース (食塩無添加) 100ml

or 皮付きトマトをミキサーで・・・

のむヨーグルト (低カロリーの製品) 100ml



電子レンジで人肌程度に温める (1.5分以内)

亜麻仁油 or エゴマ油 (オメガ3油) 5ml

+ 天然ハチミツ 5ml を加えて攪拌

- ※ 人肌程度なら全部混ぜてから電子レンジにかけてもよい
オメガ3油は熱すると逆効果→暖かい程度まで!
- ※ 乳酸菌は菌種によって効能が異なるが、定期的に変えることが効果的
- ※ 乳酸菌は生死に関わらず効果は同じ
- ※ 天然ハチミツは低温で白い結晶ができるのが特長で暖めてから・・・
- ※ ハチミツに含まれるオリゴ糖は腸内善玉菌のエサになるので Good!