

美習慣 39

しょうがと耳もみで血行を促進

「しょうが紅茶など、しょうが類をたくさん摂取。冷えが解消され、心も癒されるので心の沈静にも効果的。耳は一日何度ももみ、肩こりや血行を促進。運氣も上がるらしいです」

金時生姜は、辛み成分である「ジンゲロール」と香りの素「ガラノラクトン」の含有量がほかのしょうがに比べ約4倍。溶けやすい粉末タイプで便利。金時生姜 100g ¥2,625 / 京のくすり屋



カラーアナリスト
ノヴァク代表取締役

小林美砂さん

カラー・ディレクター、政財界エグゼクティブのパーソナル・スタイリストとして活躍。