

## 【冬の便秘は、ごぼう茶でお通じ改善！】

寒い寒い冬、実はお通じで悩む人が増える季節。冬便秘になりやすいのは、次の理由があります。

①夏のように汗をかかず、水分の摂取量が減ることで、便がカタくなり排便が困難になる

②運動量が減り、体温が下がると、腸の動きが鈍くなり、便秘がちになる

便秘気味になってしまうと、食欲が落ちたり、肩こりや肌荒れにもなったり、時にはイライラしたり…さまざまな健康不安に陥ります。だからこそ、冬には便秘対策、「腸活」が大切なのです。

### 便通を改善するごぼう茶(機能性表示食品)で、冬もスッキリ健康に！



冬の便秘対策におすすめなのが、ごぼう茶です。自然の力で、やさしく、しっかり腸内環境をサポートしてくれるごぼう茶には、以下の健康メリットがあります。

#### ●食物繊維で、腸内環境を改善

ごぼうには、2種類の食物繊維が豊富に含まれます。イヌリンなどの水溶性食物繊維は、善玉菌のエサとなり便量を増やす働きがあります。一方、不溶性食物繊維は便のかさを増やし、便を押し出します。

#### ●水分をしっかり補給できる

ごぼう茶を飲むことで、水分補給がこまめに、しっかりできます。よって便がカタくならず排便がしやすくなります。

#### ●お腹を温めて、腸の動きを活発に

温かいごぼう茶を飲めば、体温も上がり、腸の動きが活発になります。

#### ●美味しいから続けられる

あじかんの焙煎ごぼう茶は、100%国産ごぼうを原料として、自家焙煎(特許取得)で丹精につくり上げています。香ばしい美味しさで、iTaste優秀味覚賞を受賞し、国際的にも評価を得ています。

ご希望の方に、ごぼう茶の資料とサンプルをお送りいたします。くわしくは裏面をご覧ください。

株式会社あじかん(代表取締役 社長執行役員:足利 直純 本社:広島市西区)は、おかげさまでごぼう茶の国内販売で10年連続売上No.1(TPCマーケティングリサーチ株式会社調べ)を達成しました。ごぼうを通じた健康づくりを提唱し、超高齢社会の健康増進をめざし、さらに社会貢献にも取り組んでまいりたいという思いを込めて、この「あじかん ごぼう通信」を配信させていただきます。

## ごぼう茶レシピ 3種の根菜で、腸温活ハンバーグ



### 【材料 (2人分)】

ごぼう茶殻	2包分 (4g)
レンコン	180g
鶏ミンチ	150g
パン粉	15g
卵	1/2個
塩コショウ	適量
ニンジン	20g
タマネギ	30g
水	200ml
★オイスターソース	小さじ1
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2
★塩コショウ	適量
★唐辛子	適量
片栗粉	大さじ1 (大さじ2の水で溶く)
レタス	適量

### 【つくり方】

#### 【レンコンハンバーグをつくる】

- ①レンコンをすりおろし (食感が欲しい時はみじん切りに)、ごぼう茶殻はミルサーなどで粉末状にする。
- ②レンコン、ごぼう茶殻、鶏ミンチ、パン粉、卵、塩コショウを混ぜ合わせる。
- ③食べやすい大きさに成形して、表面がきつね色になるまで両面を焼く。

#### 【あんをつくる】

- ④ニンジンは千切り、タマネギはスライスして炒める。水を加え温まったら、混ぜ合わせた★を入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を加えて混ぜ (使用量はとろみの様子を見てお好みで調整)、とろみが出たら火を止める。
- ⑥レタスを敷いた上に、レンコンハンバーグを並べて、あんをかけてでき上がり！

ごぼう茶は、茶殻を食べられるので、不溶性食物繊維が摂れて、フードロスも無し！

国産焙煎ごぼう茶の資料と試供サンプルを  
お送りします！お気軽にお問い合わせください。

株式会社あじかん ヘルスフード事業部 (担当：濱田)

TEL 082-535-5050 (平日 10:00~17:00)

メール h-hamada@ahjikan.co.jp



ごぼうの総合サイト「ごぼう天国」もぜひご覧ください！

<https://gobou-tengoku.com/> 「ごぼう天国」で検索できます

