

【夏バテや熱中症対策に、アイスごぼう茶を！】

暑い夏！真っ只中、依然としてマスクが外せない状況が続き、これまで以上に体内に熱がこもりやすくなっていますので、熱中症には注意が必要です。また、感染予防のため長期間外出を控えると、運動不足にも気を使わなければなりません。

そこでおすすめるのが、キーンと冷やしたごぼう茶。香ばしくてのど越しも爽やかなうえ、ノンカフェインなので運動時や寝る前の水分補給にはピッタリです。また、さまざまな健康効果も期待できるので夏場の体調管理にも最適です。

絶品！アイスごぼう茶で、夏バテ予防&ダイエットを応援

記録的に短い梅雨が明け、日本全国が一気に暑くなった今年の夏。冷たいごぼう茶を飲めば、さまざまなメリットがありますよ。

●香ばしくて美味しい

焙煎されたごぼうは香り高く、深い味わいを楽しめます。冷たくしたごぼう茶は、喉ごし爽やかで、ゴクゴク飲めて暑い季節の水分補給に最適です。

●ポリフェノールの抗酸化力で、夏バテ予防

ごぼうは天然の抗酸化成分ポリフェノールが豊富。しかも、焙煎することによって、その抗酸化力が高まることが確認されています。

●便秘改善作用でダイエット対策

ごぼうに含まれるイヌリン（水溶性食物繊維）は、善玉菌のエサとなって腸内環境を整え、お通じを改善する働きがあります。

ごぼうは食べるだけでなく、飲む健康素材でもあります。さまざまな健康効果で、夏の健康づくりにお役立っていただけます。



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。

超簡単！夏バテにも◎野菜とごぼう茶殻のシシリアンライス



【材料（2人分）】

牛こま切れ肉……………150g
市販のミックスサラダ……適量
トマト……………適量
玉ねぎ……………1/4個
塩こしょう……………適量
焼き肉のたれ……………大さじ2
マヨネーズ……………適量
白ご飯……………適量
ごぼう茶殻……………2包分（4g）

【作り方】

- ① 玉ねぎを大きめのくし形に切る。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ サラダ油で玉ねぎと牛こま切れ肉を塩こしょうで炒める。
- ④ 白いご飯に炒めた③のをのせる。
- ⑤ ④の上にミックスサラダとトマトを盛り付け、マヨネーズを網目状にかける。
- ⑥ ごぼうの茶殻を振りかけて、できあがり。

茶殻を食べられるので、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

