

シナモン

シナモンを摂ることはあります
か？ シナモンロール・アップルパイ・
ハツ橋ヤカレ・チャイなど
にも入っていますね。

・熱帯に生育する常緑樹クスノキ科

ニツケイ属。色々な種類があります。

肉桂・ニツキとも呼ばれます。

シナモン 樹皮

ニツキ 根皮 を利用してるとさかれています

・樹皮の内側を利用した**世界最古のスパイス**

とも言われています。紀元前4000年頃からエジプト
で、ミイラの防腐剤として使われだしたそうです。

日本には8世紀前半に伝来し、正倉院宝物の
中にもシナモンが残されています。

・漢方の生薬としても使われています。

桂皮：枝皮・幹皮を乾燥

桂枝：若枝を乾燥

葛根湯 や牛車腎気丸など

日本 桂皮
中国 桂枝

日本 桂皮
中国 肉桂

『中医養生のすすめ』病院にかかると前に
藤田康介著

ケイヒアルデヒド

血管を拡張し、手足の先まで

末梢血管を拡張し、手足の先まで

血を巡らせるといわれています。体を温

める作用は生姜以上ともいわれています。

プロアシトシアジニン

ポリフェノールの一つ。抗酸化作用で、

肌や脳の老化を防ぐ働きが注目されます。

クマリン

長期間の過剰摂取により肝障害を引き

起こす可能性があるので注意が必要です。

(毎日小さじ1杯以上を続けるなど)

薬膳の世界では、**帰経**とい

て、それぞれの食材にはど

の臓器の機能を助け、影響を

及ぼすものがあります。

シナモンは**肝**・**心**・**脾**・**肺**・**腎**

膀胱と五臓のすべてと膀胱

に作用するとされています。

一年前の記事、山椒と同様

にスパイスの一種として、ほ

どほどに取り入れて下さいね。

シナモンはこんな人におすすめ

- ・おなかが冷えやすい ・ 下痢しやすい
 - ・ 冷えからくる肩こりがある 泥状~水様便
 - ・ 高齢・長期の病で体が弱り、体を温める力が弱い
 - ・ 胃脘冷痛 ・ むくみ ・ 勃起不全
 - ・ 生理不順
 - ・ 脾胃が冷えることからの食欲低下
 - ・ 慢性の瘡瘍腫毒 ・ 閉経
 - ・ リウマチなどの関節痛
 - ・ 生理痛 ・ 多汗 ・ 喘息
 - ・ 動悸 ・ 不眠
- など

シナモンは禁忌または要注意な人

- ・ 妊婦さん
 - ・ ほてりがあり、喉が渴きやすい
 - ・ 冷えのぼせからの頭痛がある
 - ・ 顔が赤く体に余分な熱がこもりやすいタイプで高血圧
 - ・ 赤い湿疹や吹出物、鼻炎など炎症がある
- など

熱を生む力が強いので、摂りすぎないようにしたりバナナや豆乳など、体を冷やす作用の強いものと組み合わせると良いです。

お試しあれ

シナモンコーヒー・シナモンティー

コーヒーや紅茶をシナモンスティックで混ぜるだけ。

はちみつは補腎ですが砂糖なども代用可です。

寝つけないときに...



シナモンジンジャーミルク

牛乳 150cc
生姜 皮つきスライス1枚
又はパウダー
はちみつ お好みの量
シナモンパウダー 適量

- ① はちみつとシナモンをコップに入れ、混ぜる。
- ② 牛乳に生姜を入れて人肌より少し熱い位に小鍋で温める。
- ③ ①に②を注ぐ。

冷えからの下痢に

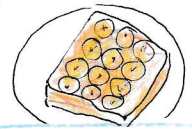
レンジりんご

りんご 1個
レーズン お好みで
はちみつ 大さじ1
シナモンパウダー 適量

- ① りんごを5mmの厚さに切り皿に並べる。
- ② レーズンとはちみつを回しかけ、レンジ約2分。
- ③ 仕上げにシナモンをかける。

むくみに

バナナトースト



食パン 1枚
バナナ 1本
バター 大さじ1/2
はちみつ 小さじ1/2
シナモンパウダー 適量

- ① 食パンを軽くトーストし、バターを塗る。
- ② バナナを3mmの輪切りにして食パンの上に並べる。
- ③ はちみつとシナモンをかけ再度こんがりトーストする。

ここではあ、という間にできるものを載せましたが、エスビ-食品さんのホームページからレシピのところに「シナモン」を入力すると、お肉料理を含めたおいそ~なお料理が530も出てきます。ぜひ見てみてくださいっ

※1歳未満のお子様にははちみつは絶対に与えないでください。