

# メディカルハーブ通信 vol.2

## シナモン ~Cinnamon~



古くから東西の伝統医学で使われており、消化機能の活性化など様々な効果が期待されています。しかし、人を対象とした研究がまだ進んでおらず、はっきりした効果は立証されていません。シナモンは料理への活用も幅広く、レシピも紹介していきます。



## シナモンティー



紅茶

1杯

シナモン

1かけ~1本

シナモンスティックを浸しゆっくりかき混ぜながら香りを楽しんでください。冬にぴったりの濃厚で甘い香りで気分をゆったりさせましょう。紅茶を煮だして抽出すると香りがよく出ます。

メディカルハーブコーディネーター  
管理栄養士 平井 千裕