

## メディカルハーブ通信 vol.5

シナモン ~Cinnamon~

シナモンは大航海時代の探検家が探し求めていたスパイスの一つでもあります。シナモンに含まれているタンニンは消化機能の活性や抗菌作用があります。



焼きリンゴ～シナモン風味～



リンゴ

半分(約 140g)

シナモン

2 振り

フライパンでリンゴを弱火でじっくり、焦げないように両面焼いてください。  
酸味が好きな方は温かいうちに、また、冷やすと甘味が出ます。

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