

# いわきの逸品

## 芽子にんにくをどうぞ

芽子にんにくは発芽野菜として水耕栽培し、にんにくが成長するときに内部で神秘的・劇的に栄養分が変化し普通のにんにくに比べ何倍ものミネラルを作り出します。



### 芽子にんにくで免疫力を高めよう

低体温を改善しよう

1957年 36.89℃

2008年 36.1℃ -0.79℃ 体温が1℃下がると免疫力が30%減少

免疫力を高めるには、毎日の生活が大切です。難しいことはありません。

免疫力を高める食べ物を上手に摂る。

にんにく・生姜・唐辛子・ニラ・大根など

適度な運動をする

体温の約40%は「筋肉」で作られています。筋肉が減少すると熱を作る動きが弱くなります。

入浴で身体を温める

ぐっすり眠る

思いっきり笑う

芽子にんにくは 栄養価が高く疲労回復、抗ストレス効果

疲れがたまって朝起きるのがつらい ⇒ 鉄分不足かも

冷え性・貧血 ⇒ 鉄分不足かも

話題のGABAも含まれています。⇒精神安定・ストレス軽減作用

芽子にんにく



鱈片(白い部分)に包丁で2か所に切り込みを入れる薄めのでんぷら粉に丸ごとつけ、低めの油温(140℃)でじっくり上げる鱈片に竹串がスーと入ったら出来上がり温かいうちに軽く塩をふって食卓へ

天ぷら



かきたま汁



かき揚げ丼



鍋料理



炒め物

