

# ちよびつとコラム

## みかんの皮を活用 ～みかん湯～

もうすぐ冬至ですね。冬至とえばゆず湯ですが、乾燥させたみかんの皮を使った「みかん湯」もオススメです。みかんの皮に含まれるリモネンという成分には、血行促進、肩こり・冷え性改善の効果があります。冬によく食べるみかん、皮を捨てる前には是非お試し下さい。



(P.N. ミナフジコ)