



ホッと一息 リラックスドリンク カモミールミルクティー

カモミールは身体を温める作用や、神経の鎮静作用があると言われ、西洋では古くから風邪や生理痛の緩和、安眠のための薬として飲まれていました。精神安定作用のあるホルモンを含んでいる牛乳を加えることで、さらにリラックス効果が高まります。



○材料2人分

カモミール (ドライ)	ティースプーン2杯(約8g)
熱湯	200cc
牛乳	160cc

栄養価(1人分)

カロリー	53.6kcal
カルシウム	88mg

○作り方

1. ポットにカモミールを入れ、熱湯を入れてふたをし、3～5分蒸らします。
2. 小鍋に牛乳を入れ、沸騰しない程度に温めます。
3. カップに1をこして注ぎ、2も加えます。

＊ お好みではちみつを加えてもよいでしょう。

○食材の使い方・ポイント

カモミールの多量摂取は妊娠合併症の危険を高めますので、妊娠中の方は注意が必要です。
また、キク科の花にアレルギーのある方は控えてください。
温かい牛乳にカモミールを加えると抽出が難しいので、熱湯で抽出したものに牛乳を加えた方がよいでしょう。

