



◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

主食 雑穀ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

雑穀 …… 1包

※雑穀には、なるべく「玄米」「はだか麦」「たかきび」「はと麦」が入っているものをおすすめします。



【作り方】調理時間:10分(ご飯を炊く時間を除く)

- 炊飯釜に洗った白米と雑穀を入れ、2合分の水加減にして炊く。
※雑穀に指定された水量があれば、それに従う。

👉 このレシピのポイント… 雑穀



このメニューの核となる食材は「雑穀」です。

冷えると痛むタイプの「痛み」、その原因の1つは「患部に溜まっている水」です。水が溜まる原因は「冷え」ですが、ただ温めるだけでは「水の排除」に時間がかかります。そこでこのメニューの「雑穀」の「はだか麦」「たかきび」「はと麦」には、どれも利尿作用があります。できるだけ、これらが揃った雑穀米をお使いください。