



## ◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

## スープ・デザート アロエとキウイのデザート

## 【材料(2人分)】

アロエ(シロップ煮) …… 200g(シロップを含む)

キウイ …… 1/2個(いちょう切り)

グレープフルーツ …… 1/2個(身を取り出す)



## 【作り方】 調理時間:5分

1. アロエ、キウイ、グレープフルーツを器に盛り、アロエのシロップを適宜かける。

 このレシピのポイント… アロエ

このメニューの核となる食材は「アロエ」です。

イライラして眠れないようなタイプの人には「ストレスによる感情のたかぶり」つまり熱があります。そしてこの熱が「便秘」を起こしやすい状況になっているのも特徴です。アロエには、腸のはたらきを助ける作用があります。便秘をしていない場合は、アロエの量を少なめにすると良いでしょう。