



どうしても食欲がない……

香辛料を摂ることで

- ①腸の運動が促進。
- ②中枢神経の働きが高まる。
- ③唾液や胃液の分泌が増える。



そんなときは！
香辛料を使っておかわりをアジジ

食欲が湧いてくる

栄養も吸収されやすくなる

食欲増進

韓国風ピリ辛がゆ

夏は対策

材料

- 白がゆ ●ザー菜
- 韓国のり ●ラー油

作り方

温かい白がゆに

- ①ザー菜②韓国のり③ラー油をトッピングして出来上がり★

調理例



たいまつ食品株式会社