

# ごぼうの皮がすごすぎる！ って知っていますか？

美味倶楽部がおすすめする、  
人間用のお茶の紹介です。

何年も前からごぼう茶は美肌、  
ダイエットに良いのは知って  
いました。  
テレビで手作りしているのも、  
見たことがあります。  
でも自分でなかなか…('ω')

さらにサポニン、イヌリン、  
ポリフェノールは皮に多く  
含まれています。

この皮だけ茶は  
その名の通り皮しか使っていません。  
なんと、**1000kg中7kg**しか  
取れないんですよ！！



29×14入 1058円

ごぼうはもちろん有機栽培で、静岡のお茶屋さんで太陽の下で  
天日干し、匠の技で焙煎しました。  
だから、土臭さがなく香ばしく、とても飲みやすいです。  
いくら体に良いものでも、美味しくなければ続けられないですよ！

三角形のTバッグに500ml程度のお湯を注いで待つだけなので、  
とっても簡単です。  
原口は貧乏性なので、ついつい  
500ml以上の多めに作って、  
がぶがぶ飲んでいきます。



濃エもお好みで！  
→

うらにつづくー

# ごぼうの皮は何がすごいの？！

## サポニン

コレステロール  
脂肪の吸着を  
抑える

## イヌリン

水溶性食物繊維  
糖の吸収を  
抑える

## ポリフェノール

抗酸化作用  
活性酸素などの  
有害物質を除去

この3つの成分により、なにが変わる？

- ・ 便秘解消 ・ 腸内環境の改善
- ・ 美肌効果 ・ ナチュラルキラー細胞の活性化でがん予防
- ・ 血流を良くすることにより、脳卒中、心臓病予防
- ・ 糖尿病改善・ 解熱、発汗、免疫カアップ
- ・ 女性ホルモンの分泌を促進

3週間毎日1パック以上飲んでいた  
原口の「※個人の感想です」は？

- ・ 立ち仕事のせいかわ、よく夕方になるとお腹が張って、寝るまで治らないのですが、張ることが無くなった。
- ・ 割と下しやすいタイプですが、おなかの調子が良い。
- ・ 体がポカポカする。(更年期だったら(。-人-) ヲメン)
- ・ 肌の調子が良い、気がする。

出がらしの皮を  
みそ汁に入れて  
食べる。もったいないから  
...