

【ホットワインビネガー】🍷浪花亭



材料（一人分）

- ・お酢ドリンクベース 大さじ3
- ・白ワイン 1 / 4カップ
- ・レーズン 適量
- ・お湯 適量

作り方

お酢ドリンクベースと白ワインを耐熱容器に入れ混ぜておきます。
適量のお湯とレーズンを加えて出来上がり

うつわに盛って、上に針ショウガをのせます。

寒いときに体を温めてくれます。

寝る前に飲むトマト酢

トマト酢を飲むとぐっすり眠れる「深い睡眠」が増える

寝る前にトマト酢を飲んだ場合は成長ホルモンが約1.8倍に増えます。つまり、「深睡眠」の割合が増加することで成長ホルモンが分泌されているわけです。寝る子は育つというのと同じ理屈になります。大人でも成長ホルモンが分泌されることで体の修復が行われたり、貯蔵脂肪酸をエネルギーに変え、ダイエット効果も期待できるようです。さらに手足の末端血管幅も拡張されて皮膚温度が高まり、放熱が促進されることによって、睡眠が深くなりやすいです。