

# マザーソルトの 使い方がいろいろ

## 健康に!



- コップ1杯(200cc)の水にひとつまみ  
⇒血液がサラサラに
- 朝一番⇒腸を刺激して便秘の解消
- 昼食前⇒食べ物の消化吸収を促進
- 入浴前⇒発汗作用を高め新陳代謝を活性化し身体中の老廃物を排出
- 入浴後⇒汗として失った水分補給
- 寝る前⇒脳梗塞、心筋梗塞、など血液の粘度が増すことで起こる病気の予防

## 家の中で!

- 洗濯時に洗濯物と一緒に塩を小さじ1杯  
⇒汚れが落ちやすく洗い上がりすっきり

## 台所で!



- 蛇口やシンク回り、排水口、パイプのぬめり
- 食器やまな板を洗う⇒臭いも雑菌もとれる
- 湯のみやなべを磨く⇒クレンザーの代わり

## お料理に!



- ご飯が美味しく炊けます(1合にひとつまみ)  
⇒甘味が増えてふっくらご飯に

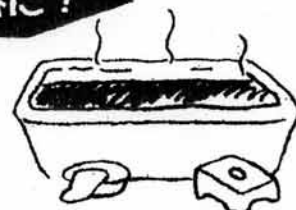


- 肉や魚などをよりよい状態で冷凍保存  
⇒1%の塩水(1Lに10g)に漬けてからすると霜が付きにくく冷凍やけを防ぐ



- 色鮮やかに野菜をゆでられる  
⇒1Lのお湯に小さじ1杯ほど
- 冷蔵庫での日持ちが良くなる  
⇒野菜や果物を1%の塩水に漬けてから保存すると日持ちする

## お風呂と美容に!



- お風呂に塩を小さじ2杯(30g)  
⇒疲労回復、ストレス解消、腰痛、肩こり、冷え性、健康増進にも効果的



- 洗顔⇒お肌がすべすべしっとり

## 飲み物に!



- 緑茶、牛乳、ジュース、ワイン、日本酒、ウイスキーなどに塩をひとつまみ
- 酸化してしまったコーヒー  
⇒驚くほど味が柔らかくなる
- 悪酔い防止

## 帰宅時に!



- コップ半分の水に小さじ1杯の塩でうがい  
⇒風邪の予防

## お庭に!



- ガーデニング、家庭菜園に水1Lに1gを1日おきに草花や野菜の根元に

## 歯磨きに!



- 歯ブラシに塩をつけて  
⇒歯槽膿漏の予防