

ダテメール

カラダを温める食材

冷えは万病のもと

冷えを放っておくと血行が悪くなり、1本のすみずみにまで栄養や酸素が届かなくなり、その結果、頭痛・肩こり・めまい・動悸・息切れなどの症状が現れます。冷えの原因のひとつは1本内の余分な水分と考えられています。東洋医学では1本内に「水」が余る状態を「水毒」といいます。水分の取りすぎに注意して飲み物はなるべく温かいものにして下さい。特に冷えやすい首や腰、足首はしっかりガードして下さい。また、体温が1度低下すると免疫力が30%低下し、基礎代謝率が12%低下すると言われています。冷えを改善することが免疫アップ、基礎代謝の向上につながります。

シナモン 五味(甘・辛) 五性(熱)

内臓を温め、手足の冷えや胃の痛み、月経の不調を緩和します。冷えや血行不良による生理痛や月経前症候群など、女性特有の不調にもオススメです。

鶏肉 五味(甘) 五性(温)

お腹を温めて気力や体力を補うので、疲れやすい人や、虚弱体質の人の体質改善に役立ちます。コラーゲンが豊富で美肌効果も期待できます。

長ネギ 五味(辛) 五性(温)

体を温めて発汗を促す働きや、冷えによる腹痛や下痢にもよく、特に寒気を伴う風邪の初期症状にオススメです。ネギの青い部分には気を含みやすいため効果もあります。

スパイシーでポカポカに♪

シナモン紅茶



材料(1人分)

- シナモンパウダー・黒砂糖 …各少々
- 紅茶のティーパック …1袋
- 湯 …120~150cc

作り方

- ① カップにティーパックを入れ、沸かした湯を注ぎ袋の表示時間通りに蒸す
- ② ティーパックを取り除き、シナモンパウダーと黒砂糖を加えて混ぜる

薬膳の考え方のひとつに「似類補類(ニイホイ)」があります。似たものは似たものを補うという意味で、貧血の時や肝臓が疲れて元気がない時に、レバーを食べるように、肌をキレイにしたい時は、動物の皮膚を食べるとよいと言われています。

気になる症状ありますか?? その原因は……

コレ

- めまい
- 耳鳴り
- 消化不良
- 便秘



抜け毛

髪の毛が乾燥

むくみ

手足の冷え

足腰に力が入らない

寒い時期は「腎」の機能が低下する

腎の異常は骨や髪、耳にもおよびます。体を保温して温める食材を積極的に摂って下さい。恐れすぎや、何かにビクビクしたり、気を回しすぎるのも腎にはよくありません。

腎の働きを助けるオススメ食材

- ・やまいも
- ・黒さくらげ
- ・黒豆
- ・海藻類
- ・えび
- ・黒ゴマ
- ・しいたけ
- ・黒砂糖

