

健康かわら版 12月号

寒さが身にこたえる季節 が来た!!

養生法はコレ (その1) 2018

① 体を温めて、冷えをとる食べ物を取ろう。

たとえば、青魚・トリ肉・ネギ・ゴマ・コシヨウ・シヨウガ・シナモン (ニッキ) などをよく料理に使う。

- ・生姜紅茶にして、又シナモンコーヒー
- ・青背の魚は温まる。(魚の油が良い)
- ・ねぎ・コシヨウ・生姜・ゴマなど料理に加えると温まる。

② 足の運動が血のめぐりを良くする。

特にふくらはぎを動かすと、体が温まる。

- 散歩やジョギング
- スキップ や スクワット
- かかと落としなど

堺市東区大美野 1 5 8 - 23

☎072-237-5695

小谷はり灸所