



いよいよ師走。2015年もあと少しですね。本年は誠にお世話になりました。

《白湯（さゆ）のおはなし ～基礎編～》

白湯って？

一旦沸騰させてひと肌よりも少し熱い程度に冷ましたものを白湯といいます。今月はその白湯についてのお話、基礎編をお届けします。

インドの伝承医学アーユルヴェーダにおいても、白湯は内臓の機能や血液循環を高めるものとして考えられています。

これを飲むことで内臓が温まり代謝がアップ、血液循環を良くする、老廃物が排出されやすくなるデトックス効果、冷え性改善、便秘解消、むくみ解消、ダイエットなど様々な嬉しい効果があるとされています。

効果的な飲み方とは？

起き立てに飲む

目覚めた時の体は水分不足です。そういった時、この白湯ですと体温に近いので、スムーズに体内へ取り入れられやすいのです。



体温程度の熱さにし、ゆっくりと飲む

白湯の温度が高過ぎても駄目ですし、水で薄めるのもNGです。

あくまで体温まで自然に冷ましてから、少しずつすするように飲んで下さい。

白湯のつくりかた

1. やかんに水を入れ、強火で沸騰させる。
2. 飲める温度に冷まし、少しずつ時間をかけて飲んでいく。



白湯ならば副作用もありませんしお金もかかりません。

お気に入りのミネラルウォーターがある方はそれを温めても良いでしょう。

12月のツボ 「二日酔い・飲み過ぎに効くツボ」

何かとお酒を飲む機会が多い季節ですね。ついつい飲み過ぎてしまい、次の日が辛くなってしまうことも……。そんな時おすすめのツボをご紹介します。

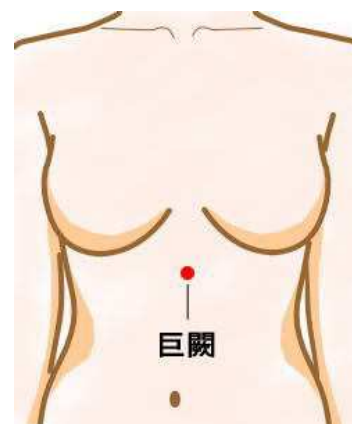
頭痛に効くツボ/百会（ひゃくえ）

このツボは頭のとっぺんにあります。左右の耳を結んだ線と体の中心線の交わる点にあります。二日酔いによるガンガンする頭痛を和らげてくれます。



吐き気に効くツボ/巨闕（こけつ）

体の中心線上、みぞおちの上にある骨から指2～3本分下にあります。手のひらを広くあててそっと指圧します。吐き気や嘔吐に効きます。



12月の旬の食べもの

白菜

栄養成分は、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維、インドールが含まれています。特に、白菜の芯と外葉の部分には栄養成分が凝縮されています。



カリウムが塩分を体外に排出するので高血圧に有効です。ビタミンCが風邪予防や肌荒れに効果があります。食物繊維が便秘を改善します。インドールは発ガン物質の毒性を焼失させます。

白菜を漬物にすると、加熱による栄養成分の減少がないので、白菜の中に含まれる栄養成分を効率的に摂取することができます。

牡蠣（かき）

栄養成分は、良質なたんぱく質、亜鉛、グリコーゲンを豊富に含んでいます。ビタミンB1・B2・B12、葉酸、カルシウム、鉄分、銅、タウリンも含まれています。



グリコーゲンは、疲労回復やスタミナ不足解消に効果があります。魚肉の5倍以上も含まれているタウリンは、コレステロールを減少させたり、血圧を下げて高血圧を予防してくれます。

亜鉛は、発育を促進し、味覚を正常に保ちます。鉄分・銅・葉酸は、貧血の予防に役立ちます。葉酸は、妊婦に必要な栄養成分です。