



あけましておめでとうございます！今年もスタッフ一同、誠心誠意をこめて治療に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 《白湯（さゆ）のおはなし ～応用編～》

今月は、白湯の飲み方の応用編をお届けします。

#### ◎食事中

食べた物の消化吸収を助ける作用があります。食事中に1杯程度、ゆっくりと飲むのが良いでしょう。もしも苦く感じたりするようでしたら毒素が溜まっています。

デトックスされると白湯が甘く感じるようになると言われていま

#### ◎就寝前

眠る前にも白湯をゆっくりと体に染み込ませましょう。副交感神経が優位になりリラックスできるので、質の良い眠りが得られます。



#### ＜白湯のアレンジ方法＞

##### 生姜を入れる



体を温めたいとき、夏の冷えなどでは生のショウガを入れると良いでしょう。シナモンを入れるとより風味がアップします。

##### はちみつ、シナモン



喉が痛い時には特に効果的です。摩り下ろした大根も◎。

##### パウダー寒天

パウダーの寒天を混ぜると満腹感が出るのでダイエットに良いです。食物繊維も摂れるので、便秘の方にも最適。

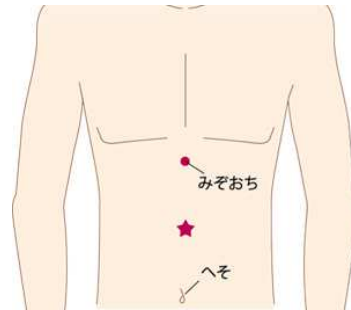
## 1月のツボ 「食べ過ぎ・胃の不調に効くツボ」

年末年始って、ついつい食べ過ぎてしまいがち。いつもよりも豪華な食事で、なんだか胃の調子が悪くなってしまうことしばしば。そんな時は「中脘」「足三里」で消化機能を上げましょう。

### 中脘

上腹部、へそとみぞおちを結んだ線のちょうど真ん中にあるツボです。胃の状態がよくあられ、胃症状を改善します。

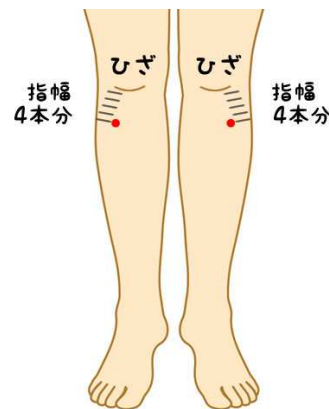
押すのは軽く、3秒程度で大丈夫です。満腹時を避けて1日3回程度押してあげてください。お灸もとても良いです。



### 足三里

ひざ下、ひざから指4本分下のすねの部分にあるツボです。体の元気の源ともいわれる万能ツボのひとつです。

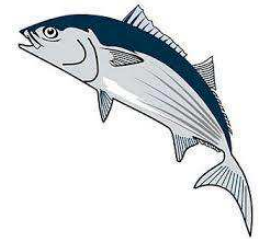
骨にむかって、軽く3秒程度、1日3回程度押してあげ下さい。お灸もとても良いです。



## 1月の旬の食べもの

### 鰯（ぶり）

良質なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどすべてをバランス良く含んでいます。不飽和脂肪酸のEPAとDHAやアミノ酸のタウリンが豊富です。タウリンはブリの血合いに多く含まれています。魚肉の中では、ビタミンB1・B2が多いほうになります。



### 菜の花（なのはな）

菜の花はアブラナ科の野菜で、花や茎、葉を食し、ほろ苦い独特の風味が春の訪れを感じさせます。

栄養成分として、カロテン・ビタミンCなどのビタミン類や、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル類を豊富に含んでいます。

ビタミンCは、ほうれん草の4倍近くも含みます。苦み成分はアリルイソチオシアネートです。

アリルイソチオシアネートは、ガン予防・血栓防止に働きます。食物繊維も多く含むので便秘解消にも良い働きをします。

