

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロフラクティック  
すまいる

大野城市錦町 2・5・20

TEL092・593・6884

にこにこ通信

第8号 2月1日

すまいる  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

## 立春です そろそろ春の足音が?.....

あ～早いですね！1月がもう終わりましたよ。お正月気分が抜けないうちに2月(如月)を迎えました。節分・立春・バレンタインデー・大学・私立高校入試等々2月もたくさんの行事が続きます。当事者を抱えるご家庭では気苦労もおありでしょう。そこで体調管理が気になります。インフルエンザや鼻風邪、冷えからくるお腹の痛み、病院へ行くほどもない時など参考にさせていただければ幸いです。

三寒四温を繰り返しながら緩やかに季節も春へと移っていきます。皆様に温かな風が吹きますように祈っています。

### 健康特集

病気というほどではないけれど少し体調が悪い時、台所にあるもので体調を変えてみましょう!。身近な食材を利用して体のちょっとした不調を改善したり、病気を予防する「昔ながらの知恵」をヒントにしています。

風邪かな?と思ったら

かぶと一緒に

体においしい  
食べ合わせ

栄養素は食べ合わせによって  
吸収されやすくなります。  
ちょっと意識してみませんか?

\* 冷え対策に  
かぶ+  
さつまいも

\* 高血圧予防に  
かぶ+ごぼう

\* 美肌・かぜ予防に  
かぶ+にんじん

\* ストレス緩和に  
かぶ+鶏肉や豚肉  
(タンパク質)

### はちみつ葛

《作り方》

《材料1回分》

葛粉…大さじ1

はちみつ…大さじ1

水…100cc

小鍋に葛粉と水を入れてよく溶き、次にはちみつを加える。  
準備が整った鍋を弱火にかけ、木べらなどで粥状になるまで練る。(完了)  
※葛の根には解熱・発汗作用有、風邪の引き始めに効果があると言われて  
います。食べやすいようにはちみつを加えスプーンで掬ってどうぞ。

冷えからくるお腹の痛みに

### 山芋スープ

《作り方》

《材料1回分》

山芋…輪切り 2.5cm

水…150cc のだし汁

山芋は皮を剥いて鍋にすりおろし、だし汁でのぼして火にかけ  
温める。(完了です)  
※山芋は消化吸収が良く、健胃・整腸作用が有ります。  
すりおろすだけでも効き目はありますが、温めて飲むことで  
お腹の中からじっくり温まります。

ご質問や気になることはご遠慮なく、いつでもお受けいたしております。

## ウルトラ生姜パワー

材料 生姜

作り方

よく洗って水切りをする  
皮は剥かない  
繊維(節)に沿って1~2ミリ程度の薄切り  
蒸し器に重ならないように並べる  
最初は柑橘系の匂いがする  
30分程度で甘い香りがしてくる  
黒味を帯びてきたらOK (お芋の香りに似てる)  
天日に干す(1日) 室内干しの場合(7日)



効能

乾燥することでジンゲロールが生姜ロールに変化  
蒸して乾燥することでパワーアップ  
その力3~4倍の温める成分アップ!

おまけの効果

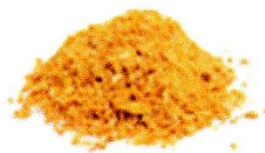
ダイエットに興味がある方は運動前にウルトラ生姜を  
2~3g食す  
家事の前や外出前などによく噛んで食して下さい

※すまいる筑紫野店では薬食ショウガをご用意しています

低体温の改善作用と血行促進作用  
が強力にからだを温めます。



生のショウガ



乾燥生姜

ショウガ

