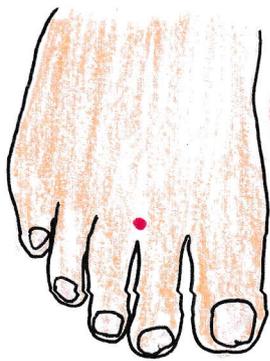


つぼのツボ



胃腸積熱タイプに
ないで
内庭
足の第2第3指の間
水がきあたり

気血不足タイプに 三陰交

内くるぶし中心から
指幅4本分上の
骨のきわ



腎虚タイプに 然谷
内くるぶし斜め下
骨のどばりの
かかと側の凹み

食材

胃腸積熱タイプには

緑豆、葛、セージ、豆腐、小豆、はと麦、
ゴーヤ、くらげ、かに、昆布、緑茶
など

腎虚タイプには

黒豆、黒ゴマ、黒キクラゲ、蜂蜜、
山芋、ブロッコリー、松の実、クルミ、
栗、わかめ、うなぎ、えびなど



気血不足タイプには

黒豆、米、山芋、かぼちゃ、きのこ類、
人参、牡蠣、たこ、うなぎ、青魚、
ぶどう、なつめ、プルーンなど



日々の生活で気をつけること

胃腸積熱タイプは

辛いもの、甘いもの、油っこいもの、お酒は避け
腹八分目で食べる。フライ・アイス・チーズなど
カタカナの食材・料理に注意!

飲み物はお茶や水にし、野菜を多く摂る。
野菜が苦手なら、枝豆や冷奴、漬物、梅干し、
とろろ、納豆、酢こんぶ、焼きおろし、お好み焼など
バナナ、りんご、キウイ、グレープフルーツ、梨がおすすめ。
その他、温かく消化のいいものを意識して下さい。

腎虚タイプは

補腎の食材をとり入れる。

かかとから着地するように歩く。腰から下を
冷やさないようにしましょう。

気血不足タイプは

胃腸に優しく、温かくて消化の良いものを
腹八分目までで食べる。

食欲がなければお粥やフルーツヨーグルトでも。
体が弱っているので冷やさない。大笑いしたり、
音楽など楽しみを見つける。夜更かししない。
ヨガやストレッチなどゆったり体を動かす。
頑張りすぎない、長湯や激しい運動は避ける。

かんたん薬膳♪

長芋のしょうゆ漬け

材料(2人分)

長芋	150g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1/2
細切り昆布	ひとつまみ

1. 長芋は皮をむき、1.5cm角に切る。
みりんは煮切、アルコールをとばす。
2. すべての材料を袋か保存容器に
入れ、冷蔵庫で一晩寝かせる。