

# うえるかむ壁新聞

何か楽しいことをはじめようと思い、この壁新聞を作ってみました。

おうち時間が長くなる中、はじめてオンライン講習会に参加しました。テーマは、

『季節に応じた食育と鍼灸 薬膳(食事療法)基礎』

うえるかむの施術に食養生を取り入れられたらなあとは、ずっと考えていました。

食べ物に注意し、栄養になるものを食べて健康の増進をはかることが『食養生』です。

講習会の知識を、皆さまと深めていけたらと思っています。

どうぞお付き合いください。



## 聞きかじり食養生

### 食事で大切なこと

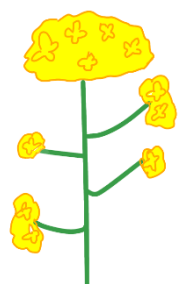
- ☆ 旬の食材をいただく
- ☆ じっくり味わっていただく
- ☆ 腹八分目(六分目という説もある)

食事療法やダイエット法は無数にありますが、万人によい方法はありません。玄米が良いといたって、胃腸の弱い方には不向きです。

上の3項目は、そんな中でも普遍的なものだと感じています。

2022年  
春号

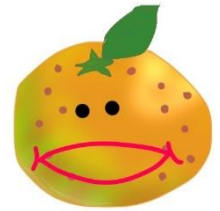
発行  
うえるかむ



# 春のおいしい食材

(1例です。このほかにもたくさんの良い食材があります。)

いちご	美肌・老化防止
サクランボ	食欲不振や冷え性の改善
グレープフルーツ	抗酸化作用
みかん	血管の老化防止 風邪予防
キャベツ	胃腸の働きを助ける
玉ねぎ	生活習慣病の改善 天然の美容液
タケノコ	整腸作用
菜の花	疲労回復 抗酸化作用
春菊	血液をきれいに 去痰作用
小松菜	ビタミン豊富
アスパラガス	免疫力向上
にら	ビタミンB1の吸収を促進
しいたけ	骨粗しょう症予防
あさり	貧血やむくみの予防
ホタテ	動脈硬化予防
牡蠣	肝臓機能を高める
サバ・鯖	血栓を防ぎ、脳を活性化



ツバキおすすめ春食材はキャベツです。

私は、キャベツがたくさん入った焼きそばや野菜炒め、餃子などが大好きです。変わった食べ方だと言われるのですが、私の実家では、カレーにキャベツの千切りを乗せます。美味しいんですよ。

皆さんの、お好きな春食材は何ですか？



指圧ハウス  
うえるかむ

広告募集中