



ハル通信

令和2年2月号 NO. 21

冬の養生

●冬とは…どんな季節？！

東洋医学の二十四節気を基準として、立冬(11月8日頃)から立春(2月4日頃)の前日をさしますが、現在では気候のずれがあるため12月から3月までをさします。一年の中で最も寒い季節で、空気が乾燥します。中医学では冬は五臓の中で「腎」が影響を受けやすく、五気では「寒」が影響を及ぼします。

●「腎」はどんな働きをしているの？

- ①生命の源となる「精」を貯蔵する
- ②外からのきれいな空気を「肺」から「腎」へ取込み、深い呼吸・正常なガス交換を行う
- ③水の代謝を主る

●この季節、気をつけることは何？

- * 身体の芯を温める冬野菜をしっかりと摂る
→ 身体を温める作用のある温熱性の食材を中心に考える
- * 首回りや下半身を温める
- * しっかりと身体を休める
→ 冬は陽気を身体の中にためておく季節
運動などで身体を動かすと外に出てしまう
- * ダイエットはしない



●冬の薬膳のポイント

- ① 身体を温める食材
ねぎ・にら・にんにく・鶏肉・鮭・生姜
- ② 腎を補う食材
栗・枝豆・キャベツ・ごぼう・ブロッコリー・うなぎ・鶏肉・豚肉
- ③ 滋陰する食材
黒豆・山芋・かぶ・きくらげ・ほうれん草・いか・ぶり・牡蠣・チーズ
- ④ 気を補う食材
じゃがいも・山芋・にんじん・しいたけ・さば・ひらめ・鶏肉・豚肉
- ⑤ 血を補う食材
黒豆・しめじ・黒ゴマ・タピオカ・鮭・タコ・まぐろ・しじみ・卵黄

おすすめ料理

- ・ 鶏団子鍋・蒸し料理
- ・ うな重・グラタン
- ・ お好み焼き



健康測定会のお知らせ

2月10日(月)10:00~16:00 骨密度測定

手首で簡単に骨密度の測定ができます♪

※第二火曜日は祝日のため、月曜日に行います

次回の予定 3月10日(火) 血管美人

毛細血管の状態を採血不要で観察できます

試飲会も行います。冷えにお悩みの方におすすめの商品です★

費用無料でどなたでも
ご参加いただけます。
お気軽にいらしてください♪



さい♪

ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込む
とアドレスが表示されます♪

