

1/6 は小寒、1/20 は大寒で 1 年の中で一番寒い時期になります。2/4 は立春、2/19 は雨水となり暦の上では春に入ります。1 月から 2 月は真冬だけど春への移行の時期。栄養と休養をとり、春の活動のためにしっかり蓄えておきましょう♪

寛子先生の「漢方っておもしろい！我が家の漢方ライフ」vol. 43

2023 年は卯（うさぎ）年♪干支では「癸卯（みずのと・う）」です。癸は「種子が計ることができるほどの大きさになり、春の間近でつぼみが花開く直前である」という意味だと言われ、卯は「春の訪れを感じる」、「冬の門が開き、飛び出る」という意味があると言われています。この 2 つの組み合わせである癸卯には、「これまでの努力が花開き、実り始めること」という縁起の良さを表していると言えそうですね。実るためには努力が必要とも言われるこの言葉。努力とは「目標実現のため、心身を労してつとめること。ほねをおること」と広辞苑に書かれています。皆様何か目標はありますか。「目標・・・なんだろう？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。せっかくの年始なので、2023 年の目標を立ててみてもいいかもしれません。私は「健康でいること。」が大きな目標です。個別にはいろいろ目標を立てようと思います。では「健康」のために、睡眠を 6 時間はとる、ご飯を作りお肉等のたんぱく質とお野菜をしっかり食べる、毎日かかとおとしを 50 回する、という行動指針を立てます。ここでかかとおとしが一番いい加減になりそうなので、頑張ります(笑)。それが努力ですか？と笑われそうですが、いいのです(笑)。皆さまも自分なりの目標を立てて、その実現のために努力をして、2023 年の年末には目標達成した自分を沢山褒めましょう♪健康であれば、動ける、遊べる、働ける。なかむら漢方サロンでは、健康の元は食事がとても大事だと今年も皆様にお伝えしていきたいと思います。これで元気になったという皆さまからのアイデアもぜひ教えてください♪2023 年もどうぞよろしくお願いいたします。



マレブルさんが漢方サロンの前でマルシェを始めました！新鮮、安心、超おいしいお野菜を販売してくれます。開催は不定期ですが、月に 1 度ほど土曜日の 11 時～15 時。日程は SNS やラインでお知らせします♪合言葉は「Yes か農家！」です♪

美味しい薬膳で元気になる！スーパーにある食材で、おうち薬膳のすすめ♪【第六十七回】

小寒、大寒と寒い日が続きます。こんな時は体を温める食材をとることを心がけましょう！乳製品や羊肉、ねぎやしよがなどの薬味、雑穀類などが体を温める代表的な食材です。また、鉄分の豊富なレバーやほうれん草、ナッツ類もおすすりめです。北京では羊のしゃぶしゃぶが冬の食卓によく出るようですが、日本ではなじみがないですね。その代わりに牛肉の赤身を使ってもいいですね。牛肉はやや温性です。豚肉はやや涼性なので、冬は牛、夏は豚と覚えていただくといいですね。牛肉は鉄分が多めで血を増やしますし、豚肉はビタミン B が豊富で疲労回復にいいですね。いずれにしても、豚肉を食べる時はニンニク、生姜、ネギなどを一緒に召し上がると体を温めながら疲れをとってくれるのでおすすめです♪日本の生薑焼きは理にかなっていますね。冬は少々脂肪が体にあった方が寒さから守れますので、脂肪分の多い乳製品をクリーム煮やスープなど利用して摂りましょうね。また、寒くなると腎臓機能が低下するので、これを防ぐために黒色の食材を食べると腎臓機能の向上につながると言われています。黒ゴマやきくらげ、黒豆、海藻類、きのこ類を使ったお料理はいかがでしょう。さらに、この時期は室内も暖房により乾燥し潤いの大切な肺に熱が溜まり、咳がでやすくなります。水分をこまめに摂ったり余熱を排出する働きにある菊花茶を飲むこともおすすめです。とにかく喉は潤すことが大事です。寒いと心臓の働きや血管の状態、血圧も乱れやすくなります。血の流れを良くする玉ねぎやニンニク、お酢などを摂ったり、血管を強くするルチンという成分が入った蕎麦もおすすりめです。ビタミン E 豊富なナッツ類も 5 個くらい毎日食べるといいでしょう。酸味は冬が旬の柑橘類で摂るのもいいですね。牛や豚のしゃぶしゃぶを肺を潤す白の食材の白菜や豆腐、粘膜を強くする黄色の食材の人参、黒の食材キノコと一緒に薬味たっぷりポン酢でいかがでしょうか。



乾燥黒木耳を 30 位水から煮ます。ぶるぶるになった黒木耳を生薑の千切り、鶏スープの素と一緒にいただきます。そのまま食べたり、ラーメンに載せて食べるのもおすすめです♪

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、エステルームの消毒、施術前後のアルコール手指消毒、マスク着用、体調確認などの上で施術させていただいています。心と体の健康を取り戻すボディケア、フェイシャルケア。完全個室で、疲れた体を癒されてみてはいかがでしょうか。

ご予約は 0949-28-7688
にお電話ください

大人気！の澤田先生のボディ&フェイシャルトリートメント★
2023 年も皆様の疲れをとり、癒していきます♪

考えすぎ、不自然な姿勢、骨格の歪みなど。このようなことから筋肉を緊張させ、その影響から血行が悪くなり自律神経のバランスを崩し呼吸が抑制されるようになります。
なかなか自分でケアできない背中全体を中心としたオイルトリートメントでそれらを緩め穏やかに心身をリラクゼーションの方向へ促し、年齢に応じた大切な筋肉の柔軟性や働きをサポートしていきます。



オイルトリートメント 70分 ¥7,000 (税込)
背中全体のトリートメントです。腕デコルテを含み全身の調整をしていきます。

オイルトリートメント 100分 ¥13,000 (税込)
全身ケアのトリートメントです。

関節ストレッチ+オイルトリートメント 100分 ¥13,000 (税込)
動きやすい服の上から緩めたり、のびのび伸びていただいたりした後に、背中全体(腕デコルテ含む)のオイルトリートメントをいたします。

オプション フェイシャル30分 ¥3,000 (税込)
ウエストや腰回りを整えることで、ヒップの始まりと終わり、そして高さができ、ヒップをきれいに作ります。腰痛、ポッコリお腹、便秘解消にも期待できます。



木・土曜日担当

サロン
ア・クル・ジ・ョア オーナー

澤田征充子先生

冬のインフルエンザ、コロナ対策に体のバリア機能を強くしよう！

冬の定番、はんらんシリーズ！
喉のイガイガ、風邪の予防にやっぱりコレ！
コロナの症状は喉の痛みが強い方も多いです。発症前に出来るだけ予防しましょう！早めにはんらん。
うがい手洗い、はんらん茶！はんらん飴！
しつこいですが、はんらんシリーズです！！



まだ日程は決まっていますが、2023 年の春から中医学セミナーを再開したいと思っています。これまでのようなスタイルとは違って、お料理は別の方をお願いする形を考えています。食は本当に大事。なかむら漢方らしく、楽しく美味しく、薬膳を身近に！という内容です。またお知らせをお待ち下さいね〜♪

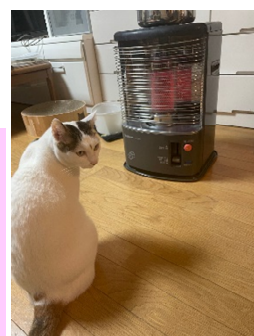
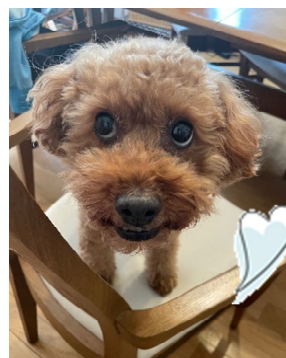
それまでの間、どうぞ表の薬膳コラムでおすすめの食材などを取り入れていただき、日常に薬膳の知恵を少しでも活かしていただきたいと思っています♪



トイプードルのモコと猫のミイとフウの成長記録



トイプーのモコと猫のミイとフウはそれぞれマイペースで過ごしています。まだ 8 カ月のフウの食欲がすごくて、たぶん一番重たいです。ミイのおっかけばかりするフウ。朝は忙しい時間にごはんをせがまれ、さらに慌たしい私です。



寝る前のモコとフウのバトルが毎日のルーティーンです(いらんけど)。2匹が絡んでいるのを横でじっと見ているミイです。2匹は楽しいのでしょうか。毎夜バトルは続きます。



←ストーブの季節になりました♪やはり暖かいところが大好きですね。3匹が揃ってまったりする姿を見るのが夢です(今は取り合いです)