

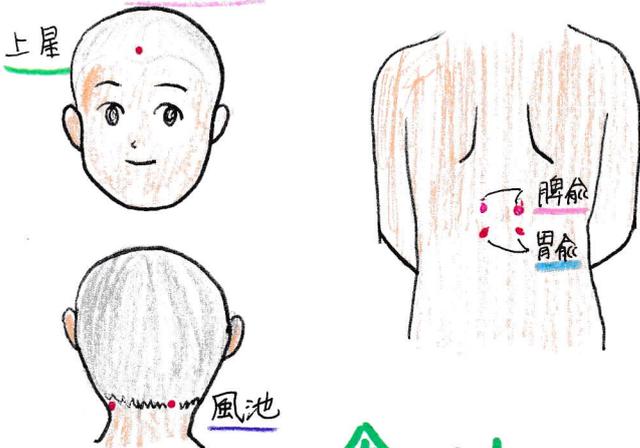
つぼのツボ

上星 鼻づまりの解消に
額中央の髪の生え際から
親指幅1本分上

風池 鼻の粘膜の炎症を抑える
昇った気を降ろす
耳の後ろにある突起状の骨と
後頭部中央の太い筋肉との間、
髪の生え際

胃俞 胃腸の調子を整える
肋骨の一番下のラインに人差し指の
側面を当てて腰をつかみ、背骨の
外側に指幅2本分開いたところに
親指が当たる場所。第12胸椎と
第1腰椎の間

脾俞 第11胸椎と第12胸椎の間の背骨から
外側に指幅2本分開いたところ
肘の高さ



食材

風寒タイプには

ねぎ、生姜、にんにく、シナモン、しそ
鶏肉、紅茶など

風熱タイプには

ごぼう、大根(生)、蓮根、海藻類
金銀花茶、どくだみ茶など

気を補うには

かぼちゃ、芋類、きのこ、玄米、豆類など

日常生活で気をつけること

◦ 外出にマスク、できれば花粉症用ゴーグル
帰宅後のうがい、洗顔

発症してしまつたらなるべく花粉を寄せつけない。
TVなどでよく言われていますね。

◦ 夜更かし、過労、なまけすぎをさける

「気を引き締める」「気が抜ける」など、気を使った
言葉はたくさんありますが、どちらかに偏ると
不調になりやすいです。

◦ 適度な運動をする

体を動かすことで気血の巡りも良くなります。
春は気が昇り、頭部に不調が出やすいので、
足をよく動かしましょう。

◦ ストレスを発散させる

介護や育児など、なかなか自分の時間がとりにくくても、
小さな喜びを見つけられるといいですね。

◦ おなかの調子を整える

風寒タイプは体を温める作用のあるものを
風熱タイプは体の余分な熱を冷ます作用のあるものを
どちらにしても気が不足している状態なので、気を補う
作用のあるものを摂りましょう。

砂糖や甘味料、油こいもの、濃い味ものは炎症を
助長させるので控えましょう。

かんたん薬膳♪

枝豆ゆかりごはん

材料(1人分)

ごはん 1膳
ゆかり 小さじ1/2
冷凍枝豆 5~10粒

1. 枝豆を解凍する(じゃ入りは、じゃから出す)
2. 炊きたてごはんは1.とゆかりを混ぜる