



# つぼのツボ

**内関** 心を落ち着かせたり胃腸を整えるツボ  
手首内側のしわから指3本分肘側

**労宮** 自律神経を整えます。脳の活性化も。  
手を握ったとき、中指と薬指の指先が  
手のひらに当たるところの中間。

**合谷** 肩こり頭痛にも効く万能ツボ。  
手の人差し指親指側の骨をたどって  
痛気持ちいいところ

**太衝** 自律神経の乱れによるイライラを解消。  
足の親指と人差し指の骨の間をなぞって  
いき、交差するところ



また...  
 爪の両側を反対の指で  
 押んで揉むと  
 親指・人差し指・中指・小指  
 → **副交感神経**  
 薬指  
 → **交感神経** に作用します。

## 自律神経を整える食べ物

発芽玄米、漬物、味噌、醤油、大豆、  
 もやし、かぼちゃ、果物、海藻類、貝類  
 マグロ、カツオ、レバー、納豆、チーズ、アーモンド etc

## 自律神経を乱しやすい食べ物

インスタント食品、ファストフード、揚げ物、  
 菓子パン、スナック菓子、ホイップクリーム、チョコレート、  
 冷凍食品、コーヒ、エナジードリンク、コーヒ-フレッシュ etc

人工甘味料 (アセスルファムK, サッカリン, スクラロース, L-フェニルアラニン化合物 など)

**+ 食べすぎ**

## 自律神経を整える暮らし

○ 交感神経・副交感神経はバランスが大事。  
 副交感神経が優位になりすぎると  
 意欲の減退・肥満・頭の回転の鈍化・ED・  
 アレルギー・アトピー・ぜんそく・起立性低血圧に。

### 副交感神経を働かせる

○ 笑顔(作り笑いも効果あり) ○ 深呼吸 ○ 音楽  
 ○ 39~41℃の入浴 ○ 良い香りを嗅ぐ ○ 腸活  
 ○ 日記を書く ○ 瞑想・ヨガ ○ コーチング ○ 早寝

### 交感神経を働かせる

○ 人との会話 ○ 朝日を浴びる ○ 適度な運動

ちゅうよう  
**中庸(ほどほど)を目指すのが、中医学。**  
 すいな  
**推拿の得意とするところ**です。  
**自律神経を整えたい人に推拿は**  
**特におすすめです。**

## かんたん薬膳 ♪

### さつまいもとツナのサラダ

材料(2人分)

さつまいも	約200g
ツナ缶	1缶
☆ アーモンド	20g
☆ オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

1. さつまいもを1.5cm角に切り、  
水にさらす。(約5分)
2. 1を水を切って耐熱皿に広げ、  
軽くラップし、500wの電子レンジで  
約3分半加熱する。
3. ☆をボウルに混ぜてから全ての材料  
を和える。