

たかがキノコ されどキノコ?!



月号 番号 整体 9月 月号 番号 整体

知られざるキノコの魅力

秋は食欲の季節、色々な食材がありま
すが、「キノコ」食べていますか？好き嫌
いが分かれる食材でもありますが、この
キノコ類は『脾』の働きを高めて、免疫
力アップや風邪予防、抗がん作用、抗ア
レルギー作用があるとも言われています。
そして、価格が安定して、低カロリー
と、良いことはいっぱい♪

そんなキノコは更に、個々に良い効果
があるのです。

しいたけ

気を補う作用があるので、疲れた時や
体力不足など、元気を底上げする時にも
良いですよ。また、干すことで栄養価や
旨味もアップ!!薬膳では温性の食材にな
るので、冷え症の方には干したものの方
がオススメ。骨や歯を丈夫にするだけで
なく、食物繊維が生（なま）の10倍も含まれるの
で美容にも良いですね。漢方でも生薬へ
配合する前の単体のものにも用いられ
ます。

まいたけ



舞茸も五臓の働きを高めて、気を補う作
用があります。他のキノコに比べ群を
抜いて抗がん作用が高いです。他にも、
血糖値や高血圧改善の効能もあります。

しめじ

血を補う作用で、肌の乾燥やドライア
イなどにも効果があります。また、食欲
を抑えたり、メラニン色素の生成も抑え
るので、こちらも美容効果あり。

えのき



老廃物を出しやすくするデトックス効
果があるので、便秘や食欲不振、咳や痰
にも良いですよ。

なめこ



オクラやうなぎのぬめりと同じムチン
が疲労回復や胃腸の調子を整えます。

きくらげ



血を補い、余分な熱のこもりを鎮めて
流れを良くし、貧血に効果的。腸の働き
を整えたり動脈硬化予防にも。老化防止
に非常に効果を期待できます。白きくら
げは更に、肌の保湿効果や肺を潤す効果
もすごいんですよ。

かんたん ♪ キノコのレシピ

ホイル焼き 定番ですね。

材料(2人分)

鮭 ^{サケ} 、鱈 ^{タラ} 、牡蠣 ^{カキ} など	適量
キノコ (お好みで)	全体でひとつかみ程
酒	大さじ1弱
しょうゆ	〃
バター	10g

きのこの他にも、玉ねぎ、白菜、もやし、キャバツピーマン、絹さや、人参など、お好みの野菜を入れてみてくださいね

1. アルミホイルの上に魚介類をのせる。しいたけやエリンギはスライス、しめじやえのきは石づきを取り、魚介類の上にのせる。
2. 酒・しょうゆをかけ、真ん中にバターをのせてホイルできれいに包む。
3. 熱したフライパンに入れて蓋をあるなら弱火で15~20分。オーブントースターなら14~15分、蒸し焼きにする。

チンゲンサイとキクラゲの桜えびスープ

材料(2人分)

チンゲンサイ	2株
キクラゲ(乾燥)	3g
桜えび	3g
だし昆布	5cm角1枚
水	400ml
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

1. 鍋にだし昆布、桜えび、水を入れ、1時間ほど放置。
2. キクラゲは水で戻して一口大に切る。チンゲンサイはざく切りにする。
3. 1を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。煮立たら2を加え、しょうゆ、塩で味を整える。

白きくらげと梨の美肌コンポート 呼吸器系が弱い人は!

材料(2人分)

梨	1/2個
白きくらげ	6g
はちみつ	大さじ2
水	適量
レモン汁	お好みで

1. 白きくらげはたぷりの水に30分ほどつけて戻し、硬い部分は取り除いて食べやすい大きさにちぎる。
2. 梨を一口大に切り、1とともに鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れる。
3. 2にはちみつを加えて火にかける。沸騰したら中火にし、汁気が少しになるまで煮る。仕上げにレモン汁を入れ、冷蔵庫で冷やす。

秋は夏の疲れや朝晩の冷えこみ、乾燥などで体調を崩しやすい季節です。秋の養生に、2014年9月号を併せてご覧ください♡

秋の潤いが冬の養生のカギ!! 整体推拿推挙9月号

秋は燥邪の季節

今年には昨年ほどの暑さになることがほとんどないままに9月に入りましたが、秋は乾燥の邪気燥邪の季節です。梅雨は湿邪を紹介しました。秋は乾燥の邪気燥邪の季節です。

西洋医学の肺臓の機能だけでなく、皮膚などの呼吸器系、体液調節や体温調節などの免疫機能も担っています。また、大腸とも密接な関わりがあります。

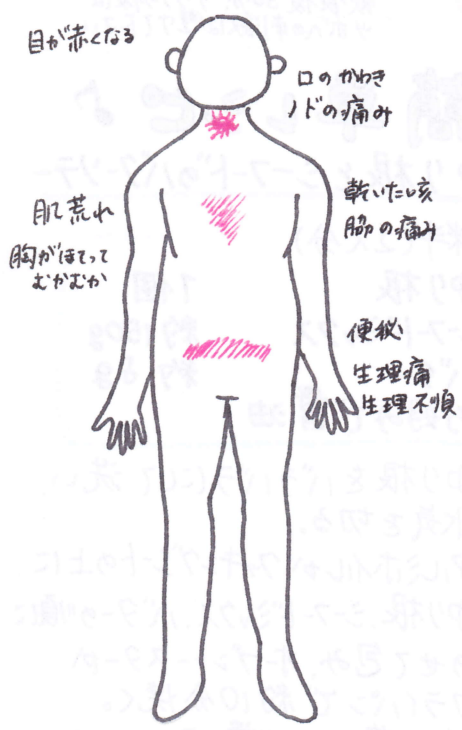
★ ★ ★
 乾燥邪の影響で肺の潤いが不足すると血液がドロドロ(血瘀)となり、生理痛、肌荒れ、便秘、冷え症、風邪アレルギク疾患の悪化などなど

特に夏バテで消化機能が低下し、栄養

養不足の人、ストレスや寝不足で免疫力が低下している人は乾燥邪の影響が出やすくなります。

また、肺は皮毛を司るという皮膚や肌にもとても関係が深いのです。肺を元気に保つことが、美肌を手に入れることにもなるのです。

この秋を不摂生で過ごし、冬に胃腸の働きが弱くなり、風邪などひきやすくなってしまう。



つぼのツボ

指1本分



指2本分



ちゅうふ
中府

濁った気を排出し、体液を滋養するので美肌効果もあり。肺経の気の集まる場所。
鎖骨の下を外側に向かって(ヒジ)止まるところから指1本分下

しやくたく
尺沢

夏にたまに肺の熱を外に出し、熱を冷ます。体内に清気を取り込むので気の流れが良くなる。
肘の内側、しや上親指側の筋肉外側のくぼみ

だいこ
大巨

胃腸を健康な状態に戻す働きで、慢性の便秘によく効きます。
おへそから左右斜めに指3本分下がたところを体の中心に向かって押す

ふうもん
風門

風邪のひき始めに抵抗カアップのツボ。
うづなした時に首の付け根に現れる第七頸椎。これを目印に2つ下の骨を探り、その下のくぼみから指2本分外側

日常生活で気をつけること

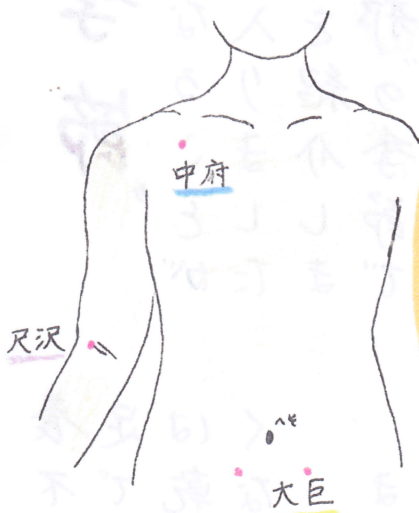
- 早寝早起きを心がける
秋は朝晩の気温差があるので、早寝で風邪から体を守り、早起きで秋の清い空気を吸って肺がきれいになります。
- 食べ物で肺を潤す
水分以外では梨、栗、柿、百合根、蜂蜜など肺を潤す作用のあるものを積極的に摂る。
- 運動する
陰の気が優位になり、代謝が遅くなるので、体内毒素を溜めやすい。うすうす汗をかく程度の運動を。
- 冬に向かってはなるべく薄着で
オシャレをしたくて早く寒い季節の服装をすると、余計に体が弱くなります。風邪をひかない程度に“少し”薄着します。

推拿で

胃腸を整えるツボ

肺を潤すツボ、炎症を抑えるツボ

安眠のツボなど、色々なツボがあります。同じツボでも力加減や方向性で作用も違ってきます。マッサージで押されすぎて具合が悪くなる方もいますが、私たちの推拿は安心して受けていただけます。



ツボの押し方
リラックスし、息を吐きながら押す。吸いながらゆっくり離す。程良い強さで1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。
* 不快感、発熱時、飲酒時、飲食後30分、サウナの後はツボへの刺激は避けて下さい。

食事

肺を潤す



かりん、はちみつ、柿、梨、いちじく、百合根、白ごま、落花生、枸杞の実、杏仁、松の実など

熱を鎮める・消化吸収を高める

さといも、大根、れんこん、チンゲン菜、いちじく、柿、りんご など

冬の風邪に負けない体にするために

山芋、海老、帆立、さつまいも、しいたけ、まいたけ、鮭、鯖、秋刀魚、真鯛、ぶどう、銀杏、にんじんなど

簡単レシピ

ゆり根とシーフードのバターソテー

材料(2人分)

ゆり根	1個
シーフードミックス	約150g
バター	約8g
お好みで醤油	

1. ゆり根をバラバラにして洗い、水気を切る。
2. アルミホイルかフッキングシートの上ゆり根、シーフードミックス、バターの順にのせて包み、オーブントースターかフライパンで約10分焼く。
3. 味が薄ければ醤油をかける。