



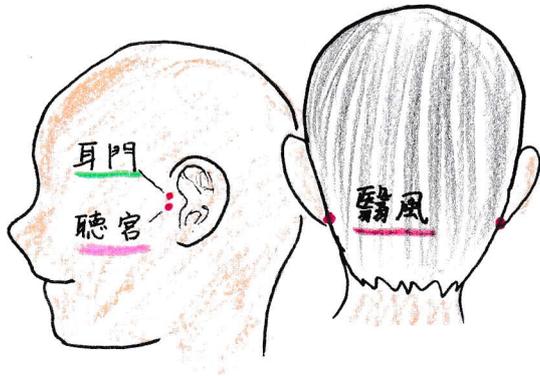
# つぼ<sup>うち</sup>のツボ

耳に栄養を送ります

翳風 耳たぶのうしろ。軽く押してくぼみがあるところ。

耳門 耳の穴を隠すように盛り上がり、いるところを押して凹むところ。

聴宮 耳門の少し下。



肝や胆の字がつくもののタイプには 太衝 など

脾胃が虚弱なタイプには 足三里 など

腎虚のタイプには 太谿 など

一緒に押すと良いですよ

## 食材

急な耳鳴りには

小豆、トマト、レタス、緑茶、バナナ、豆乳など 

気や血が不足している耳鳴りには 貝類、マグロ、カツオ、赤身肉、きのこ、人参、かぼちなど 

脾胃虚弱からくる耳鳴りには 里芋、山芋、さつま芋、キャベツ、大根、かぶ、生姜、ねぎなど 

# 日常生活で気をつけること

体質によって違いますが、どの体質にも共通するのが

- 夜更かしをしない
- 食べすぎない
- イライラや悩みを溜めこまない
- 下半身を冷やさない
- 汗ばむ程度、体を動かす ですよ!

『火』の字がつくもの (肝胆火盛など)

油っこいもの、辛いもの、甘いもの、お酒を控える。

腎虚からくるもの

房事(性生活)過剰にならない。冷やさない。足腰を鍛える。

脾胃虚弱からくるもの

腹八分目を心がける。ゆっくりよく噛む。栄養のある消化に良いものを摂る。常温以下のものを摂らない。

産前産後

血を大量に消費しているので補充を心がける。

長期的疾患によるもの

気血が不足しているので、お腹にやさしいものを摂って気力回復に努める

年齢とともに悪化するもの

適度に動く、黒い食べ物、海でとれるものを摂る。

## かんたん薬膳

牡蠣が苦手ならオイスターソースで!

ほうれん草とクルミ和え

材料(2人分)

ほうれん草	1/2束
クルミ	お好みの量
♡ オイスターソース	小さじ2
♡ 醤油	小さじ1/2

1. ほうれん草を茹でて、3cm程の長さに切る
2. ♡を先に混ぜて、ほうれん草・クルミを和える