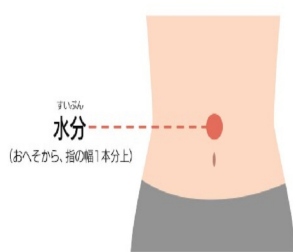


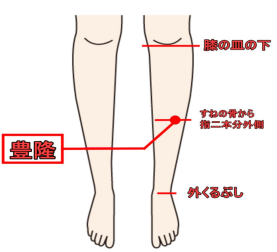
「出」食材を味方につける
 体の余分な水分をリセットしてくれ、食材を積極的に食べましょう。
 おススメ…トマキゅうり、ナス(利尿作用があります)小豆、ハトムギ茶、トウモロコシ(水分の代謝を促します)
 冷たいものは「ちよび」に氷入りのドリンクやアイスは、弱っている胃腸に大ダメージを与えます。飲み物はなるべく常温か温かいものを選び、生姜やネギ、大葉などのスパイス(薬味)をお料理に足して、お腹の内側から温めましょう。
 お風呂は湯船に浸かると、お腹を巡らせて、水分を巡らせ「水ポイント」はアのポイントです。



梅雨だる解消のツボ治療
 ツボを「いた気持強い」5秒押して、5秒離すのを3回繰り返して、お灸でも効果的です！
 場所…おへそから指の幅1本分、真上指のところです。
 水分(すいぶん)

効果…その名の通り、体内の水分の巡りを促し、むくみや冷えを防ぎ、お灸の冷えを防ぎ、発汗を促して体に溜まった湿気を飛ばします。

豊隆(ほうりゅう)
 場所…すねの外側、膝とお皿の外側と、外くるぶしを結んだ線の間、点(筋肉がぷっくり盛り上がったところ)効果…体に溜まった



効果…体に溜まった

湿気を飛ばして胃腸をスッキリ!

「トウモロコシとひき肉の春雨とろみスープ」
 トウモロコシは、この時期に弱りやすい胃腸を労わりながら、強力に水分を排出してくれる優秀な食材です。
 東洋医学的な効果
 食材(薬効)
 トウモロコシ 胃腸を元気にし、体内の余分な水分を尿として排出し、むくみを取り除きます。
 ひき肉(鶏または豚) エネルギー(気)を補い、体力をつけます。
 生姜・長ネギ お腹の冷えを防ぎ、発汗を促して体に溜まった湿気を飛ばします。



材料 2人前
 トウモロコシ(缶詰) 1パック
 ひき肉(鶏) 50g
 鶏または豚ひき肉 80g
 緑豆春雨 15g
 長ネギ 1/4本(みじん切り)
 生姜 少々(みじん切り)
 水 400ml
 鶏ガラスープの素 小さじ1.5
 醤油・ごま油 各小さじ1
 片栗粉(とろみ用) 小さじ1(同量の水で溶く)
 作り方
 鍋にごま油、生姜、長ネギを入れて弱火

「余分な水分や老廃物を削ぎ落とす」
 頭の重たさや、足のむくみに抜群の効果があります
 当院からのメッセージ

「なんだか体がスッキリしないな」と感じたら、我慢せずに当院へご相談ください。
 鍼灸治療やマッサージで、自律神経のバランスを整え、体の中の「余

で炒め、香りが立つたらひき肉を加えます。
 ひき肉の色が変わったら、水、鶏ガラスープの素、トウモロコシを加えます。
 沸騰したら春雨をそのまま加え、2〜3分煮込みます。
 醤油で味を整え、一度火を止めます。水溶き片栗粉を回し入れ、再度中火にかけ、しっかりと加熱し、完成です。

分を一緒に外へ逃がしてあげます。
 ニンニク 体を適度に温め、ジメジメした気候によるだるさを吹き飛ばします。
 材料 2人前
 イカ(ロールイカやイカそうめん用など何でもok) 150g
 豆苗 1袋(根元を落として半分に切る)
 ニンニク 1片(薄



塩昆布 ひとつまみ(約5g)
 ごま油 大さじ1
 酒 大さじ1
 作り方
 イカは一口大に切り、格子状に隠し包丁を入れておくと火が通りやすくなります。
 フライパンにごま油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら強火にして、イカの色が変わってきたら酒を振り、豆苗と塩昆布を入れ、豆苗がシャキシャキ感を残した状態で、全体をサッと炒め合わせたら完成です！(塩昆布の塩気だけ味が決まります)

「分な水」をサラサラと流すお手伝いをいたします。
 本格的な夏を迎える前に、まずは梅雨を快適に過ごせる体作りを一緒にしていきましよう