

あおばだより

Vol.1

大変ご好評でした♪

1月27日(木)・29日(土)、
「食事の風邪・インフルエンザ対策セミナー」を開催いたしました。
そのご報告です。
こちらは、当日の3Fセミナールームの風景。

風邪・インフルエンザに効果のあるアロマオイルを焚いて

当日の対策も万端の中、セミナーを開始！
風邪対策によい薬膳茶&金柑のはちみつ生姜シロップ煮もご賞味いただきました。毎日の中で実践しやすい予防法を中心とした内容でした。
熱心にメモを取りつつ、気軽に質問もして下さった今回ご参加の皆さま方、ありがとうございました。

次回は、4月頃にストレス対策のセミナーを予定しています。
あおば薬局一同お待ちしております♪

あおば薬局前のお花です❀

田園調布2丁目にあるi田園調布さんに管理して頂いています。

みなさん、足をとめてご覧になっています♪

生姜のお話

いま巷で話題の生姜。今回のセミナーでも取り上げました。
じつは、薬としてもよくつかわれています。
とても身近な食材ですが、タダモノではないのであります。



体を温める効能が優れていることは、よく知られたお話。
寒い冬の朝には、ちょっと生姜を口にしてみましょう。
代謝をUPし、1日を快適に過ごすことができますよ。

生姜には、ジンゲロンという成分が含まれ、強い殺菌力を持ち新陳代謝UPや食欲増進にもはたらきます。

中医薬膳的には、とくに寒気の強い状態に適した食材とされます。
「今日はなんだか寒いわ。」と感じたら、いつもより多めにとって早めに養生しましょう。寒さ、冷えによる咳にも効果があります。

セミナーでは、「金柑のはちみつ生姜シロップ煮」をご紹介しました。金柑×はちみつ×生姜は喉にとってもよい組み合わせです。紅茶に入れてもおいしいですよ。レシピが気になる方は、お尋ねください。



冷えとりのお話

冷えとは、『上半身と下半身の温度差』を言います。
冷えを感じている人も、感じていない人も大抵の人は冷えていると言えます。

そこで、最近密かなブームとなっているのが『冷え取り健康法』やり方は簡単で、絹⇒綿⇒絹⇒綿と靴下を重ね履きするだけ！
下半身からぼかぼか温かく、全身の血行がよくなり、おまけに、絹の毒素排泄作用も重なってとても気持ちが良いそうです。
頭寒足熱、この冬は冷えとりでぼかぼかな冬を過ごしましょう！！



生姜でカラダぽかぽかです♪

200円



生姜好きにオススメ☆生姜の香りがお口の中に広がります！

300円

