

## 冬の養生と薬膳のご紹介

薬膳アドバイザー福島鳳林

冬は疲れが出やすい、寒邪に冒されやすくなる季節です。人も自然界の寒さの影響を受け、身体が縮こまり、毛細血管が収縮し、血の巡りが悪くなります。寒い冬を元気に乗り越えるため、気を付ける養生のポイントが二つあります。

1. **身体を冷やさないことが一番大切です。** 冷たいものを避け、温野菜、肉の煮込み、煮魚、鍋料理に、トウガラシ、花椒、ショウガなど辛味の食材を入れて、食べると身体が温まります。また寝る前にしっかり湯船につかって、疲れをとりながら、身体をポカポカにすることも免疫力を高めることができます。おすすめの食材：もち米、鶏肉、羊肉、豚レバー、ナマコ、牡蠣、エビ、タチウオ、くり、玉ねぎ、カボチャ、アズキ、ショウガ、ニンニク、ネギ、黒砂糖など

2. **冬に弱りがちな「腎」を労わることです。** 「腎」を養生させるには、次に三つの食べ物を意識してとりましょう。①黒い食品 腎と相性のよい色が黒です。黒い食品は腎のエネルギーを補充します。黒豆、黒米、黒ゴマ、キクラゲ、シイタケ、昆布、ひじき、わかめなどの海藻類です。②ネバネバ系の根菜系 ヤマイモ、サトイモ、レンコンのようなネバネバ系の根菜類も腎精の補充に優れています。③ナッツ類 アーモンドやクルミなど。中国では每日一握りのナッツで若さが保てると言われます。

薬膳アドバイザー養成講座「体質・症状別薬膳の実践」を参考



## ほっとサロン 2023年 11月のお知らせ



	絵手紙	粘土フラワー	押し花	パステル画
日時	11月4日(土) 13時～15時	11/13(月)/11/27(月) 13時～15時	11/21(火) 13時～15時	11/24(金) 13時～15時
テーマ	年賀状	好きな作品を作ろう	2024年干支作成	年賀状
担当者	和川法子さん	坂元のり子さん	西村久美江さん	太田慶子さん
資料代	600円	600円	1,000円	600円
場所	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

## 済生会神奈川県病院110周年記念 フェスタなでしこ

地域連携先の済生会神奈川県病院は開院110年を迎え、「フェスタなでしこ」を開催！様々な催しを計画しています。マイトリーヘルプサービスは「押し花キーホルダー作り」を担当する事になりました。皆さまとお会い出来る事を楽しみにしています。

日時：11月23日(祝木) 10:00～15:30 (入場無料・雨天決行)

会場：済生会神奈川県病院

内容：🌸講演会：認知症・生活習慣病・骨粗しょう症の治療など

🌸イベント：クラリネット・琴とギターの演奏会・屋台など

🌸体験・学習：なでしこ保健室・介護&がん相談・脳年齢測定など

※詳細は右のQRコードを読み取って、ご覧ください。



フェスタなでしこ

発行：マイトリーヘルプサービス 直通電話：045-439-5258

メール：[mhs@kodosan.or.jp](mailto:mhs@kodosan.or.jp)

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>



ホームページQRコード