

ケアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2021年9月



丸屋町商店街

「ケアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。

ようやく9月になりましたね。8月は、オリンピック、猛暑、豪雨、新型コロナウイルスの感染拡大と色々ありました。

豪雨などの自然はどうしようもない部分がありますが、感染に関しては一人一人が「**予防を徹底**」すること、そして、「**免疫力**」と「**免疫調整力*1**」をしっかりと付けるために、健康の基本である「**食生活を含む生活習慣**」を日々整えていくことが大切です。

食を含む生活習慣を整えましょう

*1「**免疫調整力**」とは、免疫をコントロールする力のことで、「免疫が暴走」をしないように、その時の状況に応じて「正しく機能」させる働きのことです。

自分の健康は自分で守る時代



新型コロナウイルスの感染が世界に広まって、私たちの健康や日々の生活が大きく変化し、特に健康に関しては、

病気に
なってから
治療する



病気に
ならないように
予防する

へ意識が変わってきています。「**予防に勝る治療なし**」ということわざがありますが、正にその通りですね。

実は、ケアイ薬品健康相談所の基本の考えである中医学は「**予防の医学**」！！これからの時代、あなたや大切な人を守るために「**中医学の考えを取り入れる**」ことは、生きる為の有効な手段となります。予防のこと、ご相談くださいね。

まだまだ…今月も麦味参推し

夏 → 秋



ああ、
夏の疲れが
…

夏の疲れを、秋にバトンタッチ？！

そんな時には



この漢方
ぷふあ～

8歳から
ご高齢の方まで飲める！

夏から秋のお助け漢方です

お湯割り(HOT麦味参)もおすすめ♡

かおりさんの食育道 秋の味覚 栗



みんな大好き栗～

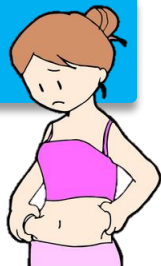
そろそろ始める栗🍡栗ご飯はもちろん、モンブランや栗の和菓子など、考えただけでヨダレがでますね(笑)。

そんな愛される栗は、デンプンが主成分ですが、豊富にミネラルや**食物繊維**が含まれているバランスのよい食べ物です。

中でも**ビタミンC**はサツマイモと同じで**熱に強いタイプ**！加熱しても壊れにくく、6～7粒で1食分のビタミンCを摂ることができます。また、体内のエネルギー代謝に関わる**ビタミンB1**も**豊富**で、女性のお肌にも嬉しいんです🍡

コロナ過で落ち着かない世の中ですが、美味しい旬の栗🍡を食べて、ぜひ、お口と身体を癒してください(^_-)-☆

かおりさん絶賛ダイエット中



胴回り、そして下腹！

比較的、スリムと自負していた私ですが、気が付けば、胴体に二回りくらい脂肪が付いて、下腹もポッコリ、なんか顔までパンパンに…

なっなんでー！！！！

そう、私は今52歳、同じように生活をしていても「代謝が著しく落ちるお年頃」に突入していたんです

ということで、**人生初のダイエット**を始めることに…。方法は、賛否両論がある「**16時間空腹ダイエット**」です。

ルールは1つだけ「**16時間食事をとらない**」ことです。私の場合は夜ご飯を食べて、翌朝の朝食は抜き、お昼のご飯を16時間後に食べるというのを始めました。

(**夜ご飯**) ご飯を食べず、野菜&和食中心のメニューで、よく噛んでしっかり食べて、「**バイオリンク**」も食べる。

(**朝ご飯**) 抜きですが、エネルギー補給と腸内環境改善のために「**乳酸菌と食物繊維**」に「**クオリ酵華**」と「**バイオリンク顆粒**」を混ぜたものを食べる(贅沢)。

(**昼ご飯**) 夜ご飯から16時間後に、お昼を食べる。お店に来ている日はお弁当、休みの日は好きなものを食べます。「**バイオリンク**」を多めに食べる。

(**運動**) リビングで物置と化していた「**乗馬マシン**」に、毎日30分乗る。寝る前に30分ほどお腹周りを動かすストレッチをする。

(**合間**) 脂肪燃焼、むくみ改善に「**三爽茶**」を普段飲むお茶として飲む(1日6包)。

(鉄則) ダイエットするならしっかり食べ、運動をする

ダイエットでは、食事を抜いて食べないことで痩せるというイメージがあると思いますが、痩せるには代謝を良くしないとイケません。つまり代謝に関わるビタミン、ミネラル、アミノ酸などの様々な微量栄養をしっかりと摂取する必要があります。

私の場合は「**バイオリンク**」や野菜&和食中心の食事と代謝に必要な栄養を多く摂取して、同時にタンパク質や糖質、脂質など生命維持に必要な栄養も不足しないように摂取しています。過度な食事抜きは脂肪だけでなく筋肉も落とします。痩せても「足腰が弱ってしまった…」なんてことは避けたいですね。

ダイエット仲間 募集中 一緒に頑張りましょう

中医学の身体のバリア=衛気(えき)



ウイルス、細菌、花粉、埃、化学物質など身体を害する外的要因のことを中医学では「**邪気(じゃき)**」と呼び、その「邪気」が体内に侵入しないように身体を守っている働きを「**衛気(えき)**」と呼んでいます。

「衛気」は、皮膚や鼻・気管支などの腸内粘膜細胞を強化して免疫力を整え、様々な「邪気」から身体を守っている言わば「身体を守る兵隊さん」のようなものです。

不規則な生活や食生活の乱れ、運動不足、生活環境により、皮膚や粘膜などの「**衛気(免疫力)**」が低下します。「衛気」が低下している状態を「**衛気虚(えききょ)**」と言い、**風邪を引きやすい、疲れやすい、呼吸器系のトラブル、多汗、アレルギー疾患、皮膚トラブル、季節の変わり目や気温変化に体調を崩しやすい**という症状が表れます。

衛気を強くして 外敵から身体を守りましょう

ご相談下さいね～

あなたのお悩みを漢方相談で解決 ケイアイ薬品健康相談所

大津市中央一丁目5-4(丸屋町商店街) 営業時間: 10~18時

休み: 水・日・祝日



077-522-8039

店主の磯崎香です。ケイアイ薬品健康相談所では「健康の基本は食」という考えを基本に、中医学(漢方)の考えを取り入れたご相談をさせていただいております。なかなか治らないお悩みの症状や病気、健康維持や病気予防、がんなどの重い病気のケアや再発防止、子宝、子どもの健康など幅広く対応しております。まずは、お気軽にご連絡下さい。

相談してね



初めてのご相談は「**1時間前後**」お時間を頂きますので、お電話か以下のHPかLINEから事前にご予約の上、ご来店ください<ご予約優先>



HP
ホームページ



LINE
友達登録してね