



残暑お見舞い申し上げます

立春といえども暑い毎日が続いていますがお元気お過ごしでしょうか！今年の夏は半端なく暑すぎるように思います。熱中症や夏バテは大丈夫ですか？店頭でもお客様から夏バテでしんどくて～とかの声が届いています！



暑さで血が不足？

自分の身体を守るために体内の熱を下げるのに血を消耗しますので血と元気の気が不足します。汗をかくと汗と一緒に気も流れ出てしまうので疲れやすくなります。気血をしっかり補ってあげてくださいね！

気血→棗(ナツメ) 気→南瓜、イワシ、鰹、いんげんまめ、鯖、鰻
血→貝類、イカ、タコ、ニンジン、ほうれん草

夏バテ予防対策には…

夏バテ対策として、しんどい時はカキのドリンクやカキ肉エキスを！今、めちゃこたえているときは牛黄（ゴオウ）をお守りにすぐ使ってください！脳梗塞、心筋梗塞の予防にも大切です。



冷たいものは飲みすぎないで！

冷たいものをガブガブ取りすぎは胃腸を冷やします。夏バテ、食欲不振の原因にもなります。一気に飲むのではなくちょくちょくこまめに水分補給を。冷たいものは口の中で少し含んで、脳が冷たいと感じますので少し口の中で温めてから嚙んで飲むようにしてください！夏野菜もお腹の中を冷やしますので生姜やシソ、ネギ、みょうがなどと併用してもらおうとよいですね！**冷たいものとは自分の身体の体温以下のものが冷たいものです！**

家庭菜園

さて畑の野菜ですが今年は初めて野菜作りに主人が挑戦してくれました。といっても日曜百姓です（笑）畑に有機肥料とか入れてもまだまだ土地がやせてミネラル不足です。他は枯れていったりしました。枝豆は少し収穫できそうです。そろそろ、収穫してみます。楽しみです！枝豆は畑の肉で栄養たっぷり。毎日食べても飽きないし簡単で美味しいです！

