

くつろぎ健康ニュース



3月になり、少しずつ暖かくなってきました。
卒業を迎える人もいるのでは？
今月もいい月になるといいですね。

・ 身体をあたためる食材

暖かくなってきたとはいえ、まだまだ、朝晩は冷えますね。
今月は、冷えた**身体をあたためる食材**をご紹介します。

かぼちゃ・にんじん・ごぼう・たまねぎ・りんご・ぶどう
根菜類・赤や黒などの暖色の野菜や果物がお勧め。
柔らかいものより固いものがより陽性。水分の多いものは体を冷やします。
冬には寒い地方や時期に収穫される野菜を積極的に摂りましょう！

紅茶・中国茶・ほうじ茶

お茶は発酵させたほうが体を温めますが、見分けは色。
茶色のもは発酵していると考えてよいでしょう。
寝る前に飲むと体を温めて眠りにつきやすくなります。



赤ワイン・日本酒

ビールやウイスキーよりは、赤ワインや日本酒がお勧め。
しかし、量は質を変えてしまいます。
飲みすぎるとアルコールの作用で放熱が増え、結果的に体を冷やしてしまいます。

黒砂糖・全粒粉パン・玄米

未精白のものがより陽性。
ビタミン・ミネラルも豊富ですので栄養バランスもよいでしょう。



生姜・香辛料

生姜は冷え性の人にはとってもお勧め！
料理に使うのはもちろんお湯で割って飲んだり紅茶に入れたりして飲んでよいでしょう。
寝る前に紅茶1杯にすりおろした生姜を小さじ1杯程度・黒砂糖を入れて飲めば、
体が温まってぐっすり眠れるでしょう。

注意してほしいのは、体を温めるからと言って、そればかり食べないこと。
何でも「バランス」が大切！

ちょこっとニュース

営業訪問 や
イベント などでお
会いした方に
お得 チケット
を配布しております。

詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部が
3月2日(火)
に開催される

コミュニティビジネス
セミナー 2010
in 美浜

に参加いたします。

ホームページにて
プレゼントのお茶一覧
を紹介しています。

くつろぎ倶楽部
のホームページで
ご確認してみてください

今月のひとこと

< 体を温めてストレッチ >



筋肉は、体の状態によって
伸縮性が違います。
体が温まっている状態だと、
肉は柔軟性を持っています。

これは血流が良くなっているためで、体が温まった状態で
ストレッチを取り入れると、より効果が高くなります。

体を温めた状態でストレッチをするためには、
軽く体を動かした後で行うようにすればよいのですが、
もっと簡単にできるのは入浴中に行うことです。

入浴はリラックスできるものですから、効果はより高くなります。
湯舟に浸かりながら、体の関節などを伸ばしたり、
筋肉をほぐすようにすることです。
よく野球のピッチャーが、風呂の中で指の関節を伸ばして、
ボールの握り方のトレーニングをすることを聞きます。

野球だけに限らず、あらゆるスポーツ選手が
入浴中に体のケアをしています。
こうしたこともストレッチの参考になります。