



くつろぎ健康ニュース

2013年3月号



今年ももう3月。はやいですねー
風邪も結構、流行っているようです。
暖かくして、毎日、過ごしましょう！

・ 身体をあたためる食材

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

ビールやウィスキーよりは、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て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

くつろぎ倶楽部
福井店が
移転しました！

福井市大手3-12-8
0776-50-2711

みなさんのお越しを
お待ちしておりますね！
詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部
福井店では
毎週 火曜日 に
おためしキャンペーン
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部
福井店では
くつろぎスクール
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店

今後とも、よろしくお祈りしますね！



・ 駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに
佐佳枝廻社さんの駐車券をサービスしています！

当店の裏にあって
広い屋内駐車場で
とても近くて
雨や雪でもほとんど濡れずに
ご来店いただけます

