

くつろぎ健康ニュース



今年の冬はすごい暖冬でした。
でも、花粉が早めに...
まだ寒いので体調管理には気をつけましょう！

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。
茶色な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

くつろぎ倶楽部
福井店

場所
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
日頃の感謝キャンペーン
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

インフルエンザ や 風邪 が流行っています！
うがい をしましょう！
手洗い もこまめにしましょう！



・ 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

