



# くつろぎ健康ニュース

2018年3月号



やっと雪が落ち着いてきました。  
でも、まだまだ朝晩はさむいですね。  
がんばって乗り切りましょうね！

## 身体があったかくなる食材

### 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3-12-11  
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

ご紹介の特典  
もご用意しています

ぜひどうですか？

詳細は、お店 にて

### くつろぎ倶楽部 福井店 では

毎週 木曜日 に  
アイヘッド 10分サービス  
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

新しいサービス内容としてストレッチを始めました！  
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします



ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、  
関節の可動域を広げる効果があります。

### ・ 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  
佐佳枝酒社さんの駐車券 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

