



くつろぎ健康ニュース

2025年3月号



やっと雪が落ち着いてきました。
春、近いですね。
花粉対策、万全に！

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。
茶色のも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
佐佐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

