

「季節の食養生」

*健康管理士ニュースより抜粋

◆食養生のポイント◆

初夏の養生の基本は「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにし「湿邪」により「脾」が弱らないようにすることです。「肝」は、身体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。また6月になり湿気が多くなると「湿」が身体に停滞して排出されにくい「湿邪」という状態になります。湿邪になると傷みやすい臓器が「脾」で「脾」が弱ると消化吸収の能力が衰えて食欲不振や胃痛、消化不良などを起こしやすくなります。そこで「肝」の働きを補う食材を取り「肝」を助けるための酸味を合わせて摂取しましょう。また、冷たい物の取り過ぎや必要以上の水分の取り過ぎは、むくみやだるさにつながります。身体の熱を冷ます食材や身体のむくみを取る食材を活用しましょう。

◆5月・6月のおすすめ食材◆

【キャベツ】【グレープフルーツ】

キャベツは、五臓六腑のきのうを調節して、肝臓の機能向上、消化促進などの作用があります。グレープフルーツは「寒性」で身体を潤し、気の巡りを良くして、消化促進の働きがあります。また酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上、疲労回復、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの効果があります。

【きゅうり】【そら豆】

きゅうりは「寒性」で身体の熱を冷ます作用があります。そのため、身体の熱がこもりやすい夏やのぼせやすい人に向いています。そら豆はカリウムを多く含むことで、身体に溜まった余分な水分を排出して体のむくみを取る作用があります。また、良質なタンパク質を含み、肝機能や胃腸の働きを高める作用があります。

SEVレザーベルト 新商品発売!!

付け心地の良いベルト本体にはSEVが内蔵されています。ベルト内蔵はブランドカラーのブルーを採用しました。長くご愛用いただけるように根革の裏まで丁寧に革張りし、SEVロゴを型押し。上品に仕上げたベルトは、ワンランク上のコーディネートが楽しめます。

■素材：ハイブリッドレザー × 牛革 内側表地：牛革

■サイズ：フリー（全長約110cm） ウエスト幅：センターホールまで約95cm

価格：¥24,000（税抜）

数量限定!!



SEV (SEV ルーパー) の1週間の無料貸出いたします (#^^#)

SEVで元気になるませんか!

*申し込み方法・・・とりあえずお電話ください。お電話いただいでご来店いただき住所などアンケートにお答えいただくだけです。（使い方などはご来店時に詳しくお話しします。）1週間昼も夜も付けていただいて1週間後に返しにご来店下さい。（その後、強引に売りませんよ^^♪なぜなら2人とも口ベタで営業なんてできず半泣きでイベントから帰ってきたこともあるんです。強引に売りませんよ・・・じゃなくて出来ないんです）

SEV は

- ◎一生懸命 子育てしているお母さん
- ◎歩こうと努力しているおじいちゃん・おばあちゃん
- ◎遅くまで仕事しているお父さん

み～んなを元気にします

みなさんに「あそこへ行くど“元気”がもらえるね！」って言われるようなお店になれるように頑張ります。

自動車整備
梅田 明
うめだ あきら
自動車のことなら何でも私にご相談下さい!
身長:184cm
年齢:46歳
趣味:ドライブ・車・SEV・健康
短と一緒にサーキットを走る事が私の夢です。

健康管理士
梅田 誉理子
うめだ よりこ
昨年健康管理士一般指導員と健康管理能力検定1級を取得しました。
趣味:ドライブ・おしゃべり
やりたい事:ジム通い
これらの資格を活用して皆様をより元気にしていきたいです。

看板犬(接客担当)
美斗
帰ってるね
+1
ワン! WAN!