

2日、3日

節分イベント

太巻き・手打ちそばセットを
1,000円にて販売(おときや)



3日

節分豆まき

和室休憩所にて
お得な入浴クーポン券もあるよ^^



16日、17日

柏原厄神さんの日

丹波の湯で厄払い

丹波の湯入浴材を
限定100個1,000円で販売

厄神さん限定

石臼挽き手打ちそばセット(入浴券付き)

1,500円にて販売(おときや) ※1日15食限定



緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 20

体の中からぽかぽか

ジンジャー

2月のメディカルハーブは身体の冷え対策、お馴染みのジンジャーです。

人の身体の約6～7割は水分で出来ていて、そのため少しの体調の乱れでも体に冷えが生じます。筋肉が緊張し血管は収縮、血液の流れが悪くなり、代謝機能や免疫機能が低下します。さらに、末梢の血管に酸素や栄養分が届かなくなり熱生産が低下してますます冷えやすい体質に…悪循環サイクルに陥ります。

特に冷え性は女性に多いと言われていて、(でも、最近は男性の冷え性の方も耳にしますが。)これは、熱を作りだす筋肉が少ないため。皮下脂肪の多い方は温まりにくく冷めやすく、いったん冷えてしまうとなかなか身体は温まらない性質があります。まずは身体を冷やさないことが大切で、冷たい食べ物を控え、そして「首筋、お腹、腰、太もも」を特に冷やさないように温めてください。そして、プラス、体を温めるメディカルハーブのジンジャーです。

ジンジャーは熱帯アジア原産のハーブで古代から医療に役立てられてきました。中国では、生の根茎をショウキョウ(生姜)、乾燥したものをカンキョウ(乾姜)と呼び区別されます。乾燥されることにより根茎の主成分が変化します。

生の場合は、ジンジャロールで胃腸の働きが弱っている時や乗り物酔いの吐き気、風邪の時などに、また、ツライつわりにはすったショウガにペパーミント、レモンなどを炭酸水とわって爽やかドリンクでおすすめします。

そして、乾燥した乾姜は消炎、鎮痛作用の強いジンジャオールとなり、腰痛や胃痛に用いられますし、身体を温める作



用も増しますので冷え性改善などに強い味方です。

以下、カンキョウのおすすめレシピで参考にして下さい。

*ぽかぽかパワーアップ柚子ティー…柚子やレイボスなど血行促進作用の仲間との乾燥ショウガを入れて熱湯で5分ほど置いてからいただきます。

*身体すっきりぽかぽかショウガ昆布茶…昆布茶との相性もよく、すった生ショウガ、乾燥ショウガも入れていただきます。

*お料理には、乾燥ショウガをいろんな煮込み料理やお味噌汁、スープなど、コトコト煮込み時に入れて使ってください。飽きの来ない味です。

今から身体の外からのセルフケアを、あとは、昨年の流行語でもあったように「筋肉は裏切らないっ!」と運動も大切ですね。私もガンバリます。

Tellus (テルス) ～大地の女神～

日本メディカルハーブ協会認定 シニアハーバルセラピスト 大地由美