笹井からの手作りかわら版

85号

「蓬湯（よもぎゆ）」で冬の疲れ・コリをほぐす！

肩こりは、今や現代女性の定番。悩んでいない人なんていないのではないでしょうか。運動不足・眼精疲労・体の冷えなど原因はいろいろあるでしょうが、慢性の肩こりや冷えでリンパ腺が詰まってしまうと、行き場を失った老廃物が肌表面にニキビや吹き出物となって現れることもあるそうです。蓬（よもぎ）は血行を促進させるので、肩こりや腰痛、神経痛などをやわらげる働きがあります。また蓬の葉の香りは、ストレス解消や安眠にもよいといわれています。蓬湯（よもぎゆ）で癒されてみませんか。

若々しい美しい肌の基本は「う・な・は・た・け」とのこと。「う」はうるおい、「な」はなめらかさ、「は」はハリ、「た」は弾力、「け」は血色の5つです。このうち、「ハリ・弾力・血色」にもっとも大切なのは血行をよくすることだそうです。お風呂に入り血液とリンパ液の流れをよくするだけで皮ふの若返りに大変効果的といえます。また「うるおい・なめらかさ」には、汗・脂・垢の「3つのア」を適度に出すことが大切といわれ、これもお風呂で得られそうです。エステのようなアロマオイルを使う本格的なマッサージはプロにまかせることにして、体を洗うついでに肩や首筋をもんだり、鎖骨の上のくぼみをギュッと押したりしながら簡単マッサージを行ってください。

夢を叶える方法いろいろあるよ。
違った方向
異なった方法で
トライアゲイン
夢をあきらめないで。

蓬の効用

よもぎの葉には、殺菌・止血のあるタンニンのほか、保温・発汗・解熱作用のある成分が含まれています。よもぎ湯は乾燥した葉はもちろん、生の葉でも作れるので、散歩のついでによもぎを摘んで手軽に楽しみましょう。

蓬湯の作り方

1:1回に使うのは、茎先20cmくらいの生の蓬5〜6本です。細かく刻んで水から煮出します。

2:煮汁だけをこして風呂に入れます。乾燥した葉を使う場合は、6〜7月によく育った葉を摘み取り、水洗いして陰干しした30gを布袋に入れて浴槽に入れます。

ガンガンとパワフルわかめで成人病予防！？

わかめには薬効成分が多く含まれています。以前から動脈硬化などの生活習慣病（成人病）予防などに効果 があるといわれていますが、さらにこの薬効成分である多糖類やアルギン酸が、脳卒中、心臓病やガンの抑制にも効果があるようです。但し、生活習慣病に効果があるといっても、わかめのお味噌汁などで塩分を多く摂ると逆効果 になります。
くれぐれも塩分はひかえめに…。

お米の笹井食糧

検索

ホームページアドレス
http://www.kome-sasai.com/

メール
info@kome-sasai.com

お米の笹井食糧

〒569-0814 大阪府高槻市富田町6丁目12の39

●本店	●柳川支店	FAX
TEL(696)0033	TEL(696)0620	(695)0091