

発行者：有限会社 武美屋

担当：水塚(もんどり)

〒558-0011

大阪市住吉区苅田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498

## 今年 は 申 年 だ す。

「申（サル）」は「去る」を意味し、「悪いことが去る」「病が去る」など幸せを運ぶものとする説があります。また、赤も「めでたい色」とされ、「申年の下着」や「赤い下着」と幸福とを結びつける説が各地方に残っています。

近畿地方では、申年の申の日に子どもから贈られた肌着を身に着けると、老後を健やかに過ごせると言われています。



## 冷 え 性 は あ な ど れ な い

寒さで体温が下がり、血行が悪くなると、老廃物が溜まって必要なものが運べなくなります。そうすると、様々な症状や病気にかかってしまうので、冷えはあなどれません。

「生姜は冷えに効く！」というのをよく聞きますが、生姜の他にも、シナモンや唐辛子など、冷えに効く食材は他にもあります。そのような「冷えに効く」という食材を毎日の食事に取り入れることで、体の中から冷え性体質を改善していきましょう。



## 白 湯 で 冷 え 性 対 策

朝起きたら、まず「体温より少し高い白湯」を1杯飲みましょう。朝は、1日の中で最も水分が失われているので「白湯（さゆ）」を吸収しやすく、体温が最も低いため白湯によって体が温まりやすいのだそうです。

(※白湯とは、いったん沸騰させた湯をぬるく冷ましたものです)

白湯を飲むことで胃や腸が温まり、腸管が活発に働き出し、代謝が上がり、熱が作られ、冷えにくい体質へと変化していくそうです。



**体の中から温める食材で体質改善は裏面に!!**

# 体を中から温める食材で体質改善

食材には、「体を冷やす食材」と「体を温める食材」と「中間の穏やかな食材」があるのをご存知でしょうか？

冷え性の方は、意識して「体を温める食材」を摂るように心がけるといいでしょう。

体を温める食材の基準とは、以下の5つです。

## 1. 寒い時に取れるもの

小松菜、みかん、くるみ、あずき、たら、ぶり

## 2. 寒い地方でとれるもの

りんご、さくらんぼ、ぶどう、玉ねぎ

## 3. 色の濃いもの

そば、黒砂糖、玄米、羊肉、黒豆、あずき、黒ゴマ、かぼちゃ

## 4. 味の濃いもの

えび、ニラ、ニンニク、生姜、味噌、醤油、塩分が高いもの（漬物、塩辛、佃煮）

## 5. 地中に向かって伸びるもの

にんじん、山芋、ごぼう



寒さの本番はまだまだこれからです。

体調を崩すことなく、健康な冬を過ごしたいですね。

体を温める食材を、毎日の食事の中に取り入れることで、体の中から心までぽかぽかな冬を過ごしていきましょう。



## おしゃれな歩行器 アイルウォークα

座面を下ろしたり、折りたたんだりすると自動でブレーキがかかる安全設計になっています。

高級感漂うシックなデザインで、バックは取り外してショルダーバッグとして利用できます。



本体サイズ/幅 51.5×奥行 620×高さ 79.5～88.5cm

折りたたみ時/幅 51.5×奥行 38×高さ 85cm

高さ/79.5～88.5cm 4段階

質量/6.4g

通常の  
1ヶ月レンタル代 **3000 円**

介護保険での  
1ヶ月レンタル代 **300 円**

## 歩行器5日お試しできます。



いろんな歩行器お試しできますので  
スタッフまでお問い合わせください

## 福祉用具レンタルの

# 武美屋

大阪市住吉区荻田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498