

Samma Cafe!

Vol.01 冬でもホカホカ健康なカラダづくり



冬は「腎」に不調が起こりやすい！

漢方の世界では、冬は腎（じん）のケアをすることが大切だと言われています。腎って、一体なに？

漢方では、腎は生命力と免疫力の源と

され、代謝や生殖機能などを担っています。そんな腎が衰えやすい冬は、風邪を引いたり、カラダが冷えてしまったり。疲れがとれず、無理に動くとも体調を崩してしまい、髪や肌にエイジングを感じることも。そう、毎日健康で元気よく過ごしたい方、いつまでも若々しくいたい方は、冬こそ腎のケアをしてあげることが大切なのです。

腎をケアするためのポイントは？

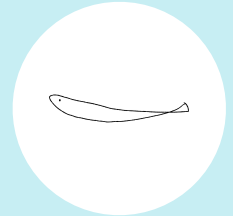
冬は植物が枯れ、動物は冬眠する季節。だから人もエネルギーに動くのではなく、日々ゆったりと過ごすのが健康でいられる秘訣。腎の働きを助ける食材もご紹介します。

寒く乾燥するこの季節は、カラダを冷やさないこと、温めることが一番大切。しっかりと防寒して、毎日湯船に浸かるだけで、日々の疲れが取れて風邪もひきにくくなります。白湯（さゆ）を朝晩一杯ずつ飲むことも、血行が良くなるのでおすすめです。腎の働きを助ける海の幸（海藻類・魚介類）や黒い食材（黒豆、黒ごま、黒糖、しいたけ）に、できるだけ火を通して食べるとgood！

栄養士のひとりごと。

こんにちは！最近、風邪の患者さまがとても多いです。仕事や学校に忙しくなかなかお休みがとれないみなさんのために、今回は免疫力UPに働く栄養素を教えちゃいます。日々の食事に、ぜひ取り入れてみてくださいね。

- ①ビタミンA（緑黄色野菜）
皮膚や粘膜を保護してウイルスの侵入を防いでくれる
- ②ビタミンC（淡色野菜、果物）
免疫細胞を活性化して抵抗力を高めてくれる
- ③たんぱく質（肉、魚、大豆製品、卵）
免疫細胞を作る主成分



Instagramを始めたよ！

葵薬局のゆるキャラ「目黒のさんまクン」が、はちみつと漢方についてほのぼの発信しているよ。よかったらフォローしてみてね！

Instagram:

@samma_cafe



薬局で手軽に漢方茶
『KAMPO煎専堂』

漢方って、なんとなくハードルが高いように感じませんか？葵薬局では、自分の体調に合わせてその場で飲める漢方茶を用意しています！1包ずつ購入できるので「ちょっと風邪気味かなあ」なんて時にもすぐ飲むことができます。詳しくは、薬局スタッフまで聞いてくださいね。