



つなげる健康、 つながる笑顔。

2022 Summer

夏号 VOL. 58

神戸ヤクルト通信

神戸ヤクルト販売株式会社 神戸市中央区熊内町5-3-8 TEL078-241-8960

かん

鹹味

エビ、イカ、海藻、味噌、醤油、塩など、「腎」を養う塩辛い味。泌尿器、生殖器を守り代謝を調整します。

酸味

梅干し、レモン、トマトなど、「肝」を養う酸っぱい味。消化器機能や血の巡りをよくします。

苦味

ピーマン、ゴーヤ、セロリ、コーヒー、ビールなど、「心」を養う苦い味。気持ちを安定させて穏やかに保ちます。

甘味

米、大豆、トウモロコシ、カボチャ、サツマイモなど、「脾」を養う自然な甘さ。胃腸を元気にして消化吸収を助けます。

辛味

らっきょう、シソ、ネギ、生姜、唐辛子など、「肺」を養う辛い味。呼吸を整え、全身に栄養を巡らせます。

漢方入門

ゆるらく

毎日のくらしに取り入れたい

たなか ともや
田中友也
鍼灸師、国際中医専門員、国際薬膳管理師。著書に「12か月のおいしい漢方」(扶桑社)「おうち養生きほんの100」(KADOKAWA)「こころと体がラクになるツボ押し養生」(学研プラス)など。SNSでも漢方や中医学について発信。(ツイッター@mococo321)

← 相生関係
←---- 相克関係

相生相克 お互いに支え合い、制御し合いながらバランスをとること。

夏は、冷たいものの取り過ぎで、胃腸が弱り、夏バテなどになりやすい季節。猛暑を乗り切るため、簡単にできる食養生を国際中医専門員の田中友也さんに教えてもらいました。

漢方で知る食事バランス

五味は五臓と対応してその働きを助けているので、それぞれの味をバランスよくとるのがポイントです。



漢方とは、中国から伝わった医学(中医学)を基に、日本独自に発展した伝統医学。症状だけでなく、季節や生活習慣、体調、食事など身体を取り巻く全てをみてバランスを整えます。

漢方の治療のひとつ「養生」は、身体が出す不調サインを知り、労わること。「食養生」は、旬のものを食べるだけでもOKなので簡単です。

また、中医学では、5つの味、五味(酸・苦・甘・辛・鹹)が5つの臓器、五臓(肝・心・脾・肺・腎)を養うとされています。毎日の食事が薬と同じように身体の健康に必要な不可欠である「薬食同源」の考えです。どの味が、身体どの部分をサポートするのかを知られば、食事が楽しくなりますね。

身体のサインに 気をつけて

食材には、「五味（5つの味）」が持つ効能だけでなく、身体を温めたり、冷やしたりする性質があります。旬の食べ物が身体によいとされるのは、季節にあつた特性を持つため。夏には身体の熱をとってくれる夏野菜をたっぷりとりましょう。お手頃価格で手に入るのもうれしいですね。

養生は、食事だけではありません。「10分早く寝る」「お風呂に浸かって身体を温める」「運動不足に階段を使う」「これも立派な養生。例えば夏の冷房の冷えには、3首（首、手首、足首）を温めるのがおすすめ。太い血管が通る場所を温め、血の巡りをよくしましょう。

また、大切なのは、不調を知らせる身体のサインを無視せず、早めに対処すること。未病（病気になる前の状態）のうちには治りも早いので、無理は禁物です。「調子がよくないけど、病院へ行くほどでもないかな」というときは、漢方薬局へ。細かなヒアリングで自分の体質を知るきっかけになりますよ。不調に合わせた漢方薬の処方だけでなく、必要な養生法も教えてもらいましょう。

夏にためしたい食養生

1

身体の火照りに スイカ

スイカは「天然の白虎湯（身体をクールダウンする漢方薬）」ともいわれます。身体の余分な熱は、スイカを食べて冷ましましょう。

2

水分補給は 熱いお茶が◎

冷たいものの取り過ぎは、胃腸を弱め夏バテにつながります。飲むなら常温、できるなら熱いお茶を少しずつ飲みましょう。

3

夏こそ 味噌汁を

夏の冷えにおすすめです。味噌汁は薬膳では身体を芯（胃腸）から温めてくれるといわれます。朝に飲むと、夜の睡眠の質も高くなりますよ。

4

疲労回復には イカ

旬のイカには、タウリン、ビタミンB群、ビタミンE、ミネラルが豊富。薬膳では肝の働きを助け、疲労回復のほか、むくみ改善に効果的です。

5

ご飯は温かく、 あっさり味で

「肥甘厚味（ひかんこうみ）」という脂っこい、甘い、味付けの濃い食材は胃腸に負担をかけます。夏バテ気味のときは、BBQは控えめに。

6

熱中症対策に キウイフルーツ

甘味と酸味のバランスが良い果物です。身体の熱をとり、のどを潤す寒性の食材なので、外出前やスポーツ前に取るのがおすすめです。

知っていますか？

コレステロールが気になる方におすすめの 「調製豆乳 国産大豆使用」

たんぱく質の含有量が高い国産大豆を100%使用。血清コレステロールを低下させる働きを持つ大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫されているので、コレステロールが気になる方におすすめ。食生活の改善に役立ちます。特定保健用食品。

コレステロールを低下
「調製豆乳 国産大豆使用」
内容量:200ml
希望小売価格:113円(税込)



シック&ナチュラルで
長く愛せるデザイン



今回訪れたのは

豊岡センター

豊岡市上陰大町155

手仕事の魅力に触れる カバンストリート散策

日本を代表する鞆の産地、豊岡。市内の商店街にある「カバンストリート」には、豊岡鞆を扱うショップが軒を連ねます。そこには、匠の技にサスティナブルなアイデアがプラスされた商品も。時代とともに進化する豊岡鞆&豊岡財布から目が離せません。



アトリエヌウ

Atelier nuu

豊岡市中央町7-28
0796-22-7732

11:00~17:30(平日)
10:00~17:30(土日祝)
水曜休み
(祝日の場合は営業)、
年末年始

飽きのこないシンプルなデザインが人気。ロングセラー商品、パーセルシリーズのミニダレス(30,800円)は、スクエア状にオープンするがま口で、使い勝手も抜群。またワインの搾りかすでなめした革を使うなど、サスティナブルな商品へと進化中です。端材を利用したhazai(ハザイ)は、ベンケース(3,500円)が好評。



豊岡鞆の魅力&トレンド 発信スポット



オリジナルブランドをはじめ、豊岡認定鞆や豊岡産の優れた話題商品を250種類以上扱うセレクトショップ。オリジナルブランドの新商品、革のショルダーバッグ(価格未定。7月頃発売予定)は、お客様の声から生まれました。廃漁網の再生生地を使った豊岡鞆For the blueは、海をイメージしたディープブルーとオーシャンブルーの2色展開で、夏の装いにピッタリです。



トヨオカカバン アルチザン アベニュー

Toyooka KABAN Artisan Avenue

豊岡市中央町18-10

0796-34-8118

(豊岡まちづくり株式会社)

11:00~17:30

水曜休み(改装予定のため臨時休業あり)



商品を選んだら カフェで一息

一枚革でつくるレザートートバッグで人気のAlter Egoの2号店。カフェ併設の豊岡製財布専門店です。土管のある空き地が目を引く店舗1階には、素材にこだわった1点ものの豊岡製財布(5万円~)が並びます。2階イートインスペースは、お買い物途中の休憩に最適。セルフカフェで、オリジナルラテ(650円)や柳行李もなかアイス(400円)を楽しんで。

看板犬・八兵衛も
お出迎え

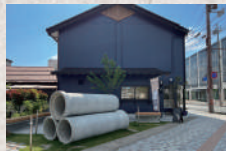


オルターエゴ マチック

Alter Ego MATIC

豊岡市中央町7-5
0796-20-8193

7:50~17:00(平日)、
10:00~17:00(土日祝)
不定休

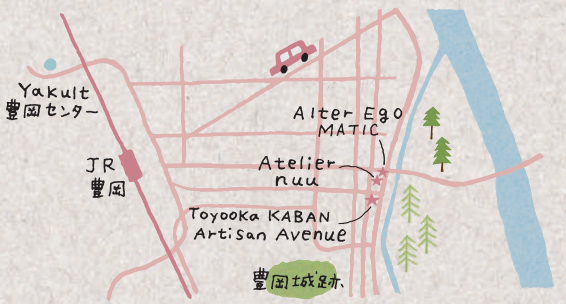


こんにちは!

豊岡センターです!



ヤクルトレディ21名が活躍するのは、日本で最後の野生コウノトリの生息地として知られ、コウノトリの保護・繁殖・共生事業を行っている豊岡市。幸せを運ぶコウノトリのように、これからも皆さまのもとへ、笑顔とともに『健康と幸せ』をお届け致します。



※新型コロナウイルスの影響により情報に変更になる場合があります。
お出かけ前にご確認ください

ヤクルトレディさん
お気に入りの1枚!



profile



鈴蘭台センター
皆川 美穂さん

ヤクルトレディ歴4カ月。大阪市出身。
夫、娘の3人家族。趣味はスケート
ボード。

ヤクルトレディインタビュー

YL INTERVIEW



Q あなたの1枚は何ですか?

湾曲した滑走面にスケートボードに乗って飛び込む、躍動感あふれる1枚は「ドロップイン」という技。スケートボードのトリックは、細かいものを合わせると1億種以上!少しでもマスターできるようにと毎週末、家族3人で三木のボードパークへ出掛けているそうです。

Q 最近のニュースは?

ご主人の影響で3年前から始めたスケートボードに夢中の皆川さん。2歳の娘さんも子ども用ボードを持っていて、最近では大人の補助つきながらバランスをとってスイスイ滑るのだとか。オリンピック出場が夢になるかも?!

マネージャーからヒトコト!

いつも笑顔が素敵で、周りにいる人のことを気遣いできる方です。お届け活動にも一生懸命コツコツと取り組まれています。地域のお客さまに愛されるスタッフさんになれるよう頑張ってくださいね。

尾崎 松加 さん

1 日ワンポーズチャレンジ・ヨガ

ファラカ・アーサナ(板のポーズ)

太陽礼拝でお馴染みのファラカ・アーサナ。体幹を鍛えるのに効果的で、姿勢改善やお腹&二の腕の引き締め役に立つ、夏にぴったりのアーサナです。体幹を鍛えると代謝も上がり疲れにくくなります。ポイントはポーズの間、お尻が上がったり、下がったりしないように「真っすぐの板」を想像すること。夏の暑さに強い身体づくりの一環としてぜひトライしましょう。

教えてくれた人

ヨガインストラクター&ピアニスト
尾原 やよい

ピアニストの身体づくりとしてヨガを始め、インストラクターに。水曜日曜10時から500円オンラインヨガを開催中。クルーズ船神戸コンチェルト専属ピアニスト。



facebook /



step 1

肩の真下に手の平がくるようにセット。四つんばいから、片足ずつ順番に後ろに出し体重を前後にバランスよく分散します。両手は大きく開き、床からエネルギーを肩に引き上げるイメージ、両足は足裏で後ろの壁を押しイメージで体幹を感じ取ります。肩甲骨をお尻の方に下げながら、へその下にある丹田のツボも意識し、頭から足までを一直線に保ちます。



step 2

背中ので広がり伸びを大切に、やや顎を引いて首の後ろの伸びも感じながらキープ。「大きく息を吸い鼻先からゆっくり長く吐く」を繰り返します。キープの間はなるべく肩がすくまないように注意しましょう。最後は四つんばいに戻り、両手を前に出し額を床、お尻をかかとに落としチャイルドポーズでリラックス。