

食の温活で免疫力を高めよう！

例年にない大寒波の影響で、毎日寒い日が続きますね。
この時期は、からだ疲れやすくなるため、風邪をひく方が多く見られます。
また、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期でもあります。
そんな体調を崩すリスク満載の季節だ・か・ら・こ・そ！！栄養をつけて寒さ・ウイルスに対抗する
からだを作りましょう！

手軽でオススメにんにくしょうゆ

にんにくには、血流を良くする成分があります。
しょうゆ漬けにして、にんにくエキスがしみ込んだ
しょうゆを料理に使いましょう♪

【作り方】

皮をむいて半分に切ったにんにく1個分に対して
しょうゆ1カップが目安です。1週間から10日程漬
け込むと食べごろです！

(※冷蔵庫で1か月保存可能です)

芯から温める ドライジンジャー

ドライジンジャーは、漢方では「乾姜」と言います。
生のショウガは体を温めて発汗させるのに速効性があり
ますが、逆に摂りすぎると発汗の促しすぎで体を冷やし
てしまうこともあります。体を芯から温めるなら、一度
加熱して乾燥させたものの方が効果的です。料理用のも
のでパウダー状のものもあるので、炒め物やスープなど
の料理の上から振り入れてみてはいかがでしょうか♪

東洋医学のうんちく 冬は養生の季節

東洋医学では、人と自然を統一体とらえる考え
方があります。つまり、季節が変化すると同じ
ように人（人体内部）も同じように変化していく
という考えです。

その中で、冬は【養生の季節】とされています。
例えるなら「地中の球根」。春の発芽に向けて地
中でじっと必要なエネルギーを蓄えるのです。

これは人も同じです。冬のうちにしっかり養生
できれば、余計なエネルギー消費が抑えられるた
め、春（新年度・新学期）に軽快に動くことがで

発汗を促す 葱（ねぎ）

ネギは、東洋医学の中でも【体を温める野菜】とされ、
漢方ではネギの白い部分を「葱白（そうはく）」と呼び、漢
方薬としても利用されてきました。
体を温め、発汗を促す作用があることから、風邪の初期症
状・冷えによる腹痛・呼吸器の諸症状（鼻詰まり・痰の除
去・喉の炎症を鎮めるなど）の改善に効果があります。
また、白い部分はビタミンC、葉の部分はベータカロチン・
ビタミンC・カルシウムが含まれています。
ビタミンCは抗菌作用、ベータカロチンは粘膜を守る効果
があるため、日頃から食べていると風邪の予防にも効果的です。

staff room

今回のテーマは…

「2014年のテーマ&今年の抱負」

★石岡 俊祐 『充実と挑戦』

おかげさまで今年の4月に開院10年を迎えます。これもひとえに当院を支えてくださる皆様のご厚情によるもの
と心より御礼申し上げます。これからも患者様に安心して治療を受けて戴けるように技術や体制の一層の充実をはかり、
また新たな事にも果敢に挑戦していきたいと思っております。今後とも何卒宜しくお願い致します。

★向後 ひとみ『ありがとうのお返し』

今年は“感謝”の気持ちをより大切に日々を送りたいです。ご来院して下さる患者様、一緒に働いて
くれる仲間、そして家族や友達…改めて「いてくれるだけで
ありがたい」と感じます。その気持ちを皆様にお返ししたい
と思っております。

★塩原 祐太『向上心』

今年のテーマは向上心です。
“何事にも吸収しうる事がある”と、前向きに積極
的にトライして、飛躍の一年になるよう頑張ります。
それと、“釣り”を趣味として本格始動しようと思
います。

知っ得★ツボ知 今回は「お腹を温めるツボ」

中かん（ちゅうかん）：みぞおちとおへその中間
【胃を温める効果があります】

関元（かんげん）：おへそから指4本分（示指～小指）下
【下腹部を温める効果があります】

編集後記

今年のお正月は、文字通り「寝正月」でした（笑）
それは見事に…おかげで体重も増えておりました…（汗）
自宅に戻ってからは、お鍋でなるべく野菜中心の食事を心
がけています。どなたかお鍋のオススメの味があったら教
えてください！
向後 ひとみ

