

今年は、なんとなくですが、残暑が厳しくないなので、助かっています。
とはいえ、夏の疲れを訴える患者様は多く、夏の猛烈な暑さによる内臓へのダメージの大きさを感じます。

食欲がないと作る気になれない、作らないから栄養が偏る、そうすると、さらに身体は弱ってしまいます。

その悪循環を断ち切るために、身体がしんどい時こそ、自然のものから栄養を摂ることをお勧めします。

しんどい時は、食事を作るのが面倒！確かにそうです、しかし、そんな時は、ご飯にすりおろした山芋をぶっかけて、食べておけばいいんです！

山芋は、漢方では、山藥と呼ばれ、元氣を出す「補気薬」に分類されています。

私は疲れた時は、山芋！といつも呪文のように唱えています。

また、これからの季節は、レンコンがおすすめです。レンコンは、肺を潤し、咳や痰の症状を和らげると言われています。初秋は残暑と乾燥、晩秋は寒さと乾燥で肺は大忙し。肺は、湿を好み、乾燥に弱いので、肺の乾燥を防ぐための食生活を心がけることで、感染症の予防にもなります。

LOHASの商品もレンコンを使った秋メニューを販売開始予定です。いつもの食生活にプラス一品で栄養バランスを整えてくださいね。

事務長 高橋 圭位子