

こんだてだより

2021年6月号



～夏の養生～

夏の心と体

春に芽を出した植物が大きく育ち、緑が濃くなる夏。

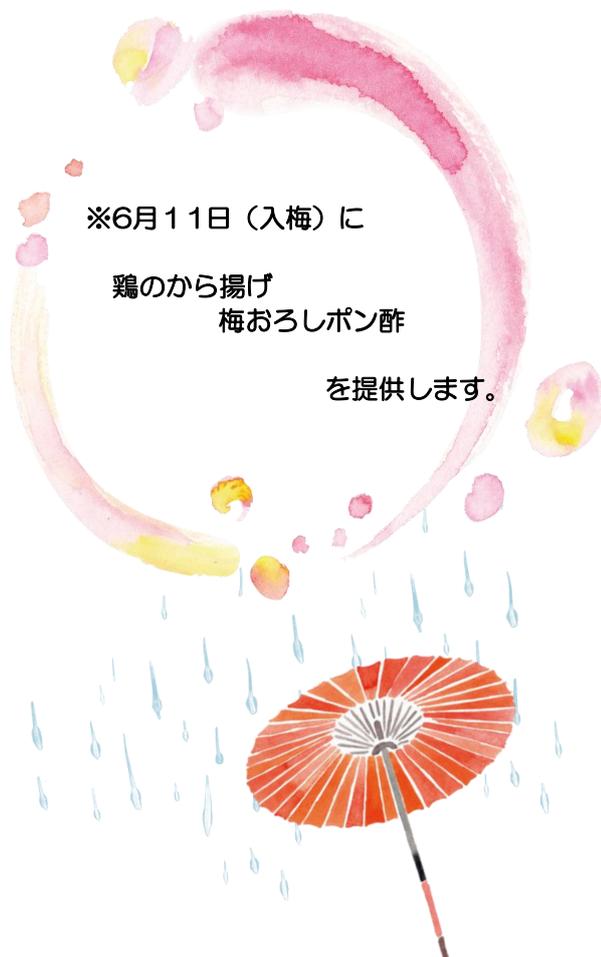
万物が咲き実る、盛んな季節。

朝は涼しいうちに起きて、外に出て朝日を浴び、
体を動かすことで心と体の老廃物を排出しましょう。

夏の養生のポイントは「発散」です。

暑さや湿気がこもるとイライラしたり、眠れなくなったりと、
精神的には内側にストレスをためず、肉体的には汗をかいて
体の熱をため込まないようにしたいですね。

しっかりと体を動かしてストレス発散、汗をかいて
無駄な熱を発散、体の中からスッキリ、さらりん。



※6月11日（入梅）に

鶏のから揚げ
梅おろしポン酢

を提供します。



梅 (旬:5~7月)



梅の故郷は中国ですが、梅干しは日本で考案された独自のものです。昔から食べ物の毒、余分な水、古い血の「三毒を絶つ」といわれ、薬効の高さでは定評があります。梅の酸味はクエン酸、リンゴ酸。クエン酸は胃酸以上の殺菌作用があるといわれ、お弁当やおにぎりに梅干しを入れるのも、ご飯の腐敗を防ぐため、理にかなっています。また、梅の酸味（クエン酸）は胃腸の働きを活発にして食欲を増進させたり、疲れを癒し、活力を付ける効能が期待できます。