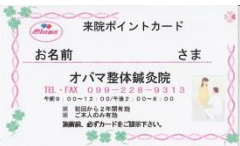


皆様 こんにちは！

急に冬らしくなってきましたがお元気ですか？
今年もささやかながらイルミネーションが華やかな点灯式はなかったけど夜になると輝いています。風邪の季節でもあります。今回は風邪と食事の関係をとりあげてみました

モバイルにご協力を！



当院では今迄のポイントカードを携帯電話に取り込んでポイントが携帯電話で管理できる事になりました。その方がオバマ全体のポイントカードどこにいったか探さなくても、携帯をかざすだけでOKです。モバイル移行ご協力おねがいたします

似顔絵ができました！

恥ずかしながら、実物より可愛すぎると思います。がPCの詳しい方に頼んでいたらこんなふうに出てきました。オバマ通信、HP、他に使用したいと思います。似てるような？似てないような？また、ご意見聞かしてくださいね！



オバマ ニュース

年末、年始のご案内

早いですね！今年もこんなお知らせする時期になりました。年末は帰省された方々も訪ねて来られますので例年通り**12月31日(水曜日)PM4時まで**やっています
年始は**1月4日(日曜日)**より平常通りです。
どうぞ年末、年始でお疲れの方は遠慮なくお電話ください(*^_^*)

オバマ整体鍼灸院
鹿児島市下伊敷1-26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 毎週木曜日

風邪の「ひき始め」と「ひいた後」で変わる食事

栄養を摂らないと体力が衰え、治りも遅くなってしまいますが、風邪のひき始めと、完全にひいてしまった後では症状によって取るべき食事も違うようです。

風邪のときはエネルギーを消耗しがち。食欲がなくても消化しやすいものをしっかり食べて十分なエネルギーを確保



することが必要です。風邪のひき始めには体を芯から温めることが大切です。そのためには、体を温める食材を組み合わせた料理や、スープや鍋と

いった汁けのある物を取るのも効果的。食べることで血行がよくなります。ひきはじめに、**ご注意**を「かかったな？」

と思ったら、薬だけ頼らず、食事でも風邪の諸症状をやわらげることができます。薬には必ず副作用があるので、食事

で手当てできるに、こしたことはありませんよね。

①ひき始めの、ゾクゾクに、背筋がゾクッと寒くなったときは、体を温めるものを取りましょう。

温かになると血液循環がよくなり、粘膜の修復が早まり、免疫力もアップします。卵酒、ホットワイン

葛湯、しょうが紅茶などの飲み物は、簡単に作れるのでおすすめです。卵ぞうすい、お粥 も、グッド。



②少し熱があるとき熱っぽいと食欲がなくなりますが、回復を早めるために、食事は抜かないようにしましょう。こんなときは、水分があり、冷たく、栄養価も高く、

のど越しのよいヨーグルトにみかんの缶詰、ヨーグルトにバナナ、だし汁に卵と豆腐を入れた汁ものなど。



③のどが痛いときのどを刺激しないなめらかで、口当たりのよいものを食べましょう。カレー粉やわさび、からしなどのスパイスはNGです。

野菜スープ、茶碗蒸しなどがおすすめです。

りんごには、のどの痛みを和らげる作用が知られ、すりおろして好みに砂糖を加えジュースにして飲みます。大根の辛味成分はのどの炎症をおさえ、咳やタンを切る効果がある

ことが昔から知られ、大根飴や大根湯が有名です。

④深刻に風邪をひいてしまった場合は、とにかく消化のいい食事を心がける、特に油分が強い食べ物は消化が悪くなるので、気をつけたいですね。

風邪はウィルスの感染が原因です。日頃から寝不足、過労などで抵抗力や免疫力が弱まっていると発症します。

外から帰ったら手洗いとうがい、気をつけ、適度な運動をして体力をつけておきましょう。



「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!

出会いに♡感謝します。

健康でいることが最大の家族孝行！

ホームページも見てネ!!

オバマ整体鍼灸院

で

検索

