

夏に適した食べ物は？！

まるかん茶 100g ¥1,260
HOTでもCOOLでもおいしい
まるかん茶。夏に摂って頂
きたいハト麦の他、熊笹茶、
ウレチ茶、ドクダミ茶など14種
類のブレンド茶です。



夏におすすめ食材♪

「心」を調整する食べ物。それは、苦みのある
ものです！余分な熱や水分を排出する
働きがあり、高熱や便秘、胃もたれなどに
効果的です。おすすめ食材は、ごぼう、ふ
き、ゴーヤなど。また熱を冷ますきゅうり、
なす、トマト、痰湿を排出するスイカなど
の瓜類、緑豆やあずきなどの豆類、ハト麦
などです♪



夏は、暑さで体がバテ気味になる季節・・・。
そのため、体内の熱を上手に冷まして、外界との調節をは
かることが必要です。

熱を冷ます食べ物を摂るようにしますが、冷たい飲み物
や麺類、生ものに偏らないように注意してくださいね。
暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎる
と、胃腸が直接冷やされて負担がかかるため、かえって夏
バテを助長することになってしまいます。

熱を冷ます食材を上手に選んで、火を通すなどして消化
が悪くならないように調理しましょう☆

また、夏は湿気の多い時期でもありますので、痰湿を排出
する利尿作用のある食材も効果的です。

※ 痰湿とは・・・

東洋医学では、西洋医学でいう血液以外の体液のことを『津液（しんえき）』といいます。

津液が滞ると、余分な津液「湿」が体にあふれます。湿は周囲の熱を奪うため、体が冷え、湿がかたまって痰になります。痰は、その場所に停滞する性質があるため、さらに気や血の流れも悪くなります。

このように、痰湿が発生すると、アレルギー性鼻炎、気管支ぜんそく、リウマチ、関節炎、じんましんなどの病気がおこってしまうんです・・・。

夏は五臓六腑の心と小腸の働きが低下しやすい季節。

「心」の働きは大きく2つあります。1つは、血液を全身に送る作用。もう1つは、精神
や意識、思考をコントロールする働きです。精神を安定させたり、意識や思考をはっきり
させるのは「心」の働きなのです。

一方、小腸は、一度胃で消化され食べ物をさらに消化して、気や血のモトとなる栄養分と
大腸へ送られる残りカスに分ける働きをしています。

心の働きが低下してくると、重く胸の痛み、不眠、精神不安定、物忘れが激しいなどの
症状が出たりします。一方小腸の機能が低下すると、消化吸収が悪くなったり、便や尿の
異常が起こります。小腸の働きは、心の働きに影響を受けているので、心のトラブルによ
って、小腸の不調が引き起こされることもあります。いつもハッピーな心で病気知らず♪

うた先生



一人さんが北海道講演でもおっしゃっていた「血圧
心配症ですよ！」の本が入荷しました。そして、こち
らも一人さん推薦の「ガンは治る ガンは治せる」
も再入荷致しました！これらの書籍や一人さんの
書籍、CD、商品などをお買い上げ頂いたお客様には
「病気になるない考え方」小冊子、「免疫力アップの
秘訣！」小冊子をプレゼントさせていただきます♪

ハッピーリーダー塾in函館

一人さんの大好きなお客様に朗報です！
函館でもハッピーリーダー塾が開催されることとなりました！！

一人さんの講演会 DVD 上映や、大人気エネルギー療法
についてのレクチャー、そして、リーダー塾でしか購入
できない人気商品もあり、特典満載です☆

お申し込みは当店までお願い致します♪
定員 60名様。定員になり次第締め切りとなります。
先着順となりますので、どうぞお早目にご連絡くださ
いませ。

日時：7月23日(木) 函館市民会館大会議室 ¥1,000