

(季節の野菜の薬膳)

キュウリ

五性：涼

五味：甘

神経：脾・胃・大腸

<効果/働き>

利尿作用、口渇、高血圧予防、夏バテ予防。

梅

五性：平

五味：酸

神経：肝・肺・脾・大腸

<効果/働き>

暑気あたり、口渇、嘔吐、関節痛、腰痛、喉のつまり感、汗の出すぎ、疲労回復、便秘、消化促進、老化予防

枝豆

五性：平

五味：甘

神経：肝・脾・大腸

<効果/働き>

気を補う、血行促進、夏ばて予防、疲労回復、二日酔い予防

ハブチカ

五性：平

五味：甘・辛

神経：心・脾

<効果/働き>

気を補う、気を巡らせる、抗酸化予防、血行促進、美肌効果、免疫力アップ

セロリ

五性：涼

五味：甘・辛

神経：肝・脾・胃・肺

<効果/働き>

清熱、気を降ろす、気を巡らせる、利水利湿、瘀血、精神安定、不眠、高血圧予防

三陰交（さんいんこう）

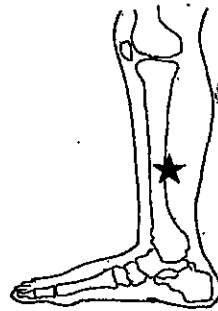
灸またはハリシール

肌のハリ、潤い

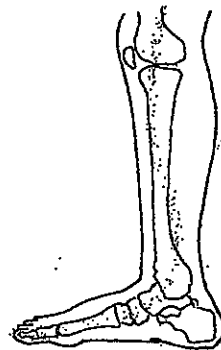
慢性化した冷えの改善

ツボを取るポイント

内くるぶしの中心から指4本分の高さにある、
骨のきわのくぼみ。



「肌のハリと潤い」のゾーンのお灸



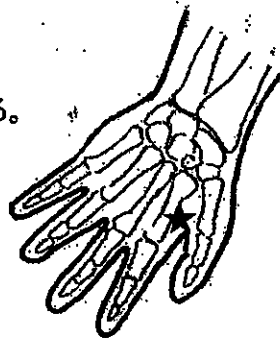
「肌あれと便秘」のお灸とツボケア

「肌あれ」対策ツボ

合谷（ごうこく） 灸またはハリシール
肌あれ、ニキビ
吹き出物
便秘

ツボを取るポイント

人差し指と親指の付け根から人差し指の
きわのを指先の方向に進みひびきを感じる場所。

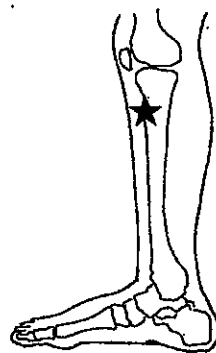


足三里（あしさんり） 灸またはハリシール

胃腸を整える
肌荒れ
むくみ
胃腸の働き低下による便秘

ツボを取るポイント

膝を外側から親指と人さし指で囲むように持ち
中指を伸ばして、指先にあたるくぼみ、または
その周辺の気持ちよい場所。



東洋医学で

夏バテ・美肌・むくみのセルフケア

『美肌とむくみの薬膳』

POINT

むくみの改善

◎"湿"を追い出す

◎"冷え"を追い出す

POINT

美肌の改善

◎胃腸を整える

◎"気"の巡りをよくする

◎本日のドリンク：『キューリ水』

①むくみ取り効果

②体臭の改善

③デトックス効果