



# 大浴場カレンダー

		効能	
2日	うめ	☆神経痛 ☆美肌 ☆健康促進	
9日	よもぎ	☆冷え性 ☆膝の痛み ☆皮膚のかゆみ	
16日	ひのき	☆血圧安定 ☆消炎効果 ☆運動能力向上	
23日	コーヒー	☆リラックス ☆美肌 ☆脂肪燃焼	
30日	しそ	☆頭痛 ☆整腸作用 ☆食欲増進	

## ★しそについてのお話★

- ビタミンA、カルシウムが多く、ビタミンB1、B2、C、鉄分を含んでいます。
- これからの時期には…
- 食欲増進の効果もあります。
- しその香りには、胃液の分泌を促す作用があり、健胃・整腸に効果があります。
- 葉を風通しのいい所で乾燥させておき、10gを水200ccで煎じ、これを飲むと食欲増進になります。
- また、しそご飯、しそときゅうりの即席漬けなどで食欲を回復させるのも効果的です。
- 夏時の寝冷え、クーラーの効きすぎによる体調の変化、特に下痢や腹痛には、しそ茶がおなかにやさしい飲み物です。
- しそ茶は、しその葉を刻んで熱湯を注ぐか、陰干しした葉を細かくして熱湯を注いだものです。このしそ茶に梅肉を刻んで加えると、なお効果があります。
- しそには、精油成分がありますから、この働きにより腸が整うようになるのです。



毎週火曜日

