



## お盆休みのお知らせ 8月15日(日)~18日(水)



### 本格的な『秋までに』準備すること。

猛暑が続く中ですが今年も8月7日に『立秋』を迎えます。今回は涼しくなる10月くらいまでにやっておくべき体の準備について、お伝えさせていただきます。実はここ数年のことですが生野菜や果物に反応する『よくわからないアレルギー』による影響を受ける方が徐々に増えていきます。お体に表れる主な症状としては首・肩・背中の激しい痛み・呼吸困難・胸痛などがみられます。食べた物に反応するので対象となる食品を口にすると痛みに襲われるので止むことがないのが特徴です。痛み止めやその他の処方を受けてもほぼ効果はないのが実際です。

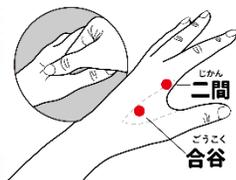
秋ごろから症状が悪化しますので『呼吸器や大腸』の問題が表面化することはわかってきました。対策としては①自然塩(しょう油や味噌も含む)を使う、②食材は火を通す、もしくは50度洗いをする、③サプリや薬の過剰摂取は見直す、④運動、入浴等で汗をかく、などで避けられます。秋に体調を崩すなど、心当たりのある方は今のうちから是非、対策しましょう。



### 『喉の痛みに効くツボ！』

真夏は熱中症対策などが多く、報じられますがそれよりも『冷房による冷えや風邪』によるお悩みの方が圧倒的に多いのが現状です。そこで夏に意外に多い『喉の痛み』に効くツボをご紹介します。

二間は第2指の関節に下の淵、合谷はその骨に沿って下がった骨の真ん中。押して痛いところです。



### 『EMS体験 1回無料』再延長

緊急事態宣言が発出されていますので『運動して欲しい！宣言』も再延長します。『寝ているだけで運動完了する』トレーニングマシン。この機会に是非、お試してください。

### 『オリンピック観戦記』

東京オリンピックの日本人の活躍が凄いいろになっています。これも開催国として、数年前からしっかり準備してきた結果ですね。何事も準備が大切だということを実感しました。



### 8月の旬の食材



野菜：青唐辛子、あしたば、インゲン、枝豆、おくら、かぼちゃ、きくらげ、きゅうり、さといも、ししとう、しそ、新ショウガ、ズッキーニ、つるむらさき、冬瓜、トウモロコシ、とまと、なす、ニガウリ、にんにく、葉ショウガ、レタス、葉とうがらし、パプリカ、ピーマン、みょうが、モロヘイヤ、レタス  
魚：あなご、あゆ、いぼだい、いわし、カジキ、かます、かわはぎ、かんぱち、きす、すずき、太刀魚、あわび、アオリイカ、スルメイカ、うに、毛ガニ、さざえ、こんぶ、しじみ、まだこ、車エビ  
果物：イチジク、かぼず、シークワサー、すだち、なし、パイナップル、ぶどう、マスカット、マンゴー、メロン、もも、ゆず

残暑お見舞い  
申し上げます