

未病という病気

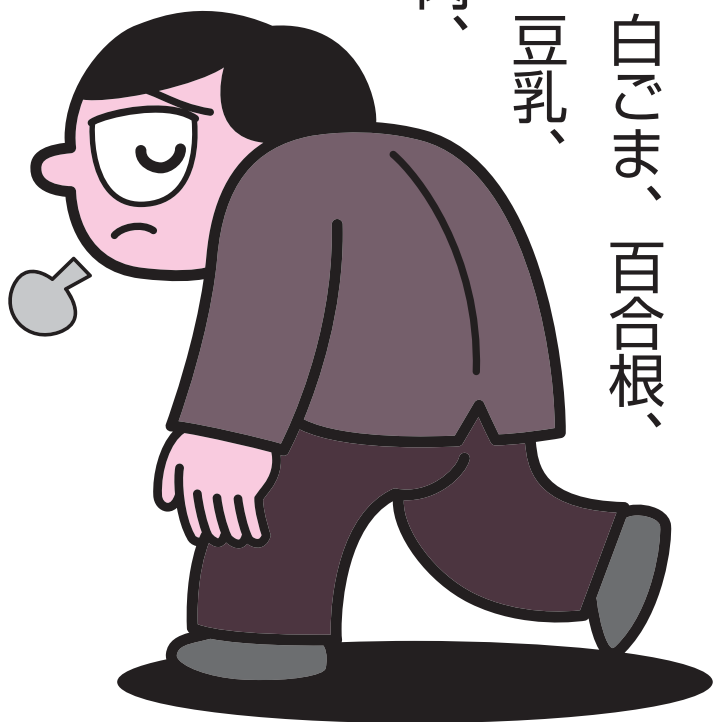
「未病」とは、中国医学の言葉で、病気ではないけれど健康でもない状態のことです。四季の気候の変化により、からだの不調を感じる場合がありますが、この不調の段階が「未病」という状態です。病気になってしまいう前の「未病」を薬膳で改善しましょう。

秋は、空気が乾燥し、肺に影響を与えます。肺は、呼吸器系や皮膚、大腸の働きとも関係が深いため、肺が渴くと空咳が出たり、乾燥肌や便秘などの不調をまねく恐れもあります。

肺の働きを助け、からだの中を潤し呼吸器系のトラブルや、便秘や肌のかさつきを解消に役立つ食材をご紹介します。しっかり食べて、免疫力を高め、冬に備えましょう。

●からだを潤す食材

大根、れんこん、白ごま、百合根、
山芋、卵、牛乳、豆乳、
豆腐、いか、豚肉、
白きくらげ、
はちみつ、梨、
柿、ぶどう



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>