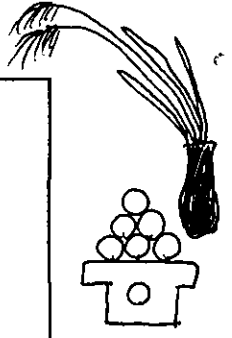


はれはれ通信 Vol. 5

2017年10月号

こはんでつながり はーとをむすぶ

ハレルヤ パーソナルシェフ・サービス



9月16日(土)

弊社にて、
岡部賢二先生の
"日常に生かす陰陽五行シリーズ"
第2弾!!
呼吸器疾患・皮膚病対策
が開催されました。
その時のお話を紹介いたします。

秋口に 病気にならない ヒケツ



～リンパの汚れを落として
流れをよくなる～

リンパ管の詰まりを
悪化させるもの
No.1. 牛乳・乳製品
・生臭い食べ物
(刺身・うなぎ・牛肉など)
・油っこい食べ物
・化学物質

原因その1

夏、ビール・アイス・清涼飲料などで
ヒリヒリした

身体が冷えて内臓が弱く
なり、水はけが悪くなる

水毒症へ

9月頃からこんな症状はありませんか?

- 鼻水
- せき
- たん
- 喘息
- 湿疹
- 水虫
- アトピー性皮膚炎
- まぶた・足のむくみ
- 木状の軟便・下痢

原因その2

外果と直接接触する
肺と大腸 には
リンパ管が通っています。
外から入ってくるウイルス・雑菌を
取締する役割を担っています。
と云うが!!
リンパ管が詰まると
過剰防衛反応を起す。

免疫過敏症へ

リンパ管の
掃除に役立つ食べ物

リンパ管をそくして
流れをよくしてあげる事が
大切です!!

- ◎キノコ全般 } 食物繊維の力で
- ◎根菜類 } 大腸をキレイにする
- ◎蓮根 → 肺・呼吸器疾患に。
- ◎小豆 → 腎の働きを高める
- ◎天目で乾燥させたもの

余分な水分を
排出

プラス

汗をかいてリンパの大掃除
発汗を促す食べ物。

◎自 ◎辛 ◎根 大根・生姜・玉ねぎ・白ねぎなど

動物性の脂肪を流してあげるには、
大根おろし・ネギ・ニンニク

クオーキック、黒炒り玄米スープ

秋の味覚がいっぱい!! 美味しく食べて秋を乗り越えよう!!

まとめ

秋、肺・大腸を強化して、
リンパの流れをよくなる食べ物

乾燥剤として

- 高野豆腐
- 切干大根
- ひじき
- 昆布
- わかめ
- のり
- 寒天
- かんぴょう
- 干しいたけ

肌の調子を調えるために

- 玄米
- にがりを含む海塩
- 根菜の皮

魚の脂をく

- 大根
- 生姜
- 玉ねぎ
- らっきょう

肺・呼吸器
のために

蓮根

肉の脂をく

- きのこ類
- ニンニク
- にんにく

下痢の流れを
よくなる

- 活性炭
- 小豆

※黒炒り玄米スープ

※上記参照

※黒炒り玄米スープ
ムスビの会から出ている
黒炒り玄米スープの素
がオススメで、
300g 2000円+税
ネットで購入でき
ます。

♡ また、精神面でも ♡

秋になると憂うつになる。涙も少くなる人は、
肺や大腸が弱い傾向にあります。

そこで、

- ◎ スキンシップで優しく肌に触れてあげる。
- ◎ **ハイ**という言葉で全てを受け入れる。
- ◎ 美しい言葉・愛ある言葉・美味しく秋の旬を食べる

こんなことも意識しながら 秋を楽しく過ごしていきましょう。

マメ知識

ハイ のヒミツ

ハ → 繁殖・繁栄

イ → イチを際らせる

が語源になっているそうです。
なので、ハイハイとかハイハイが
エネルギーが

リンパの流れがよくなります。

今日のオススメ食材

サツマイモ sweet potato

ヒルガオ科

原産地 中米～南米北部

紀元前 3000年頃には、
メキシコなど熱帯アメリカで栽培
紀元前 1000年頃には、
ホリカシアで栽培
かなり古くから人間が食べました。
日本に伝来したのは、1600年頃。

ホクホク系と

わっぺり系、どちらが好みですか？

甘
わっぺり

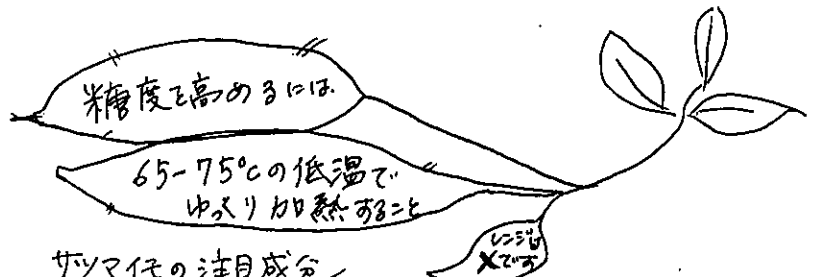
甘
ホクホク

ちほり
ホクホク

安納芋
紅はるか
シルクスイート
栗黄金
紅優香
紅まじり

紅あまほ
鳴門金時
里みすめ
紅まき
坂出金時
紅乙女

種子島紫
アヤマササ
指宿ムラサキ
パ・ポルスイート
黄金カイゼン



サツマイモの注目成分

- セルロース → 食物繊維・血中コレステロール抑制
血糖値コントロール。
- ヤラピン → 整腸作用・加熱しても減少しにくい。
- アントシアニン → 血細血管強化・活性酸素除去
(紫のもの)

サツマイモ選びのコツ

- ひげ根が多いもの → 繊維が多い。食物繊維が豊富。焼き芋などには
- ひげ根が少ないもの → 繊維が少ない。口当たりがよめらぬ。ホーストなどに。

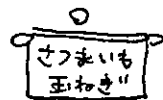
今日のカンタン

サツマイモ レシピ

サツマイモの重ね煮 ホンタージ



サツマイモ 150g
玉ねぎ 120g
水 100cc
塩 少々 +好みで
豆乳 100~200cc
こしょう 少々



- ① サツまいもは、1cm以下の半月切り。玉ねぎは半切り。
- ② 玉ねぎの皮を剥いて、鍋に、塩少々 玉ねぎ、サツまいも の後に重ねて、上に塩と水 100cc を注ぐ。
- ③ 火をつけて弱火で 5分ほど待つ。
- ④ サツまいもがやわらかくなったら、火をとめる。豆乳 100cc を注いで、アレンジまたは、フットポットにかけます。
- ⑤ 好み混ぜながら、お好みの濃度まで豆乳を加える。
- ⑥ 塩・こしょうで味つけ完成!!

十月の二十四節気

10月8日 ^{かんろ} 寒露 ... 草木に冷たい露が降り始める頃。稲刈りが終わり、農作物の収穫もたけなわ。北からは紅葉の便りも。

10月23日 ^{しも} 霜降 ... 早朝に霜が降りはじめ頃。北の方は、朝霜が降り、山々は紅葉に染まります。

10月6日は十五夜です。

美しい景色をみて、
美味しい旬を食べて、
明るく楽しく
冬に近づきの
準備を
お過ごしください。

