

健康講座 NO19

気功で心身リフレッシュ

気功で免疫力や自然治癒力を養おう！！



講師：健康管理士 ^{ほそごし}細越 ^{ちえこ}千恵子 氏

○日時：1月16日(日)

13:10～14:30

○会場：みやぎNPOプラザ

第2会議室

参加費：無料

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

*会場内に駐車場有

○対象：健康づくりに関心のある方

*動きやすい服装

ズボン・ローヒール(平らな靴)でご参加下さい

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

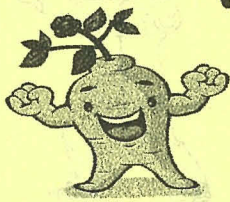
全国50,000名の健康管理士が家庭、地域、企業や医療福祉関係などの様々な分野で活躍しています。

お問い合わせ

NPO法人 宮城県健康管理士会

022-281-2388(太田)

ほすぴ・みやぎ通信



平成 22 年 12 月 15 日 発行
NPO 法人宮城県健康管理士会
TEL (022) 281-2388

「しょうが」を使った冷え対策！

◆「しょうが」の効用

- ・飲用、飲食することで、カラダの中から温まります。
- ・寒冷腹痛を解消します。
- ・発汗作用があります。

※カラダを心底から温めることと、成分を逃がさない為には乾燥させた方が良い！

◆まず、カラカラに乾燥させた「超ミイラしょうが」の作り方です。

- ①「しょうが」の塊25gを出来るだけ薄くスライスします。
- ②電子レンジで5～7分乾燥させます。
(電子レンジを使わない場合は、室内で1週間、天日で 1日で出来上がります)

◆食べ方

空腹時は刺激が強くなりますので、食後に1～3枚ガムをかむように食べましょう。
乾燥させていますので、口に入れたとたん成分が溶け出します。お好みに合わせて食べる枚数を調整してください。 食べすぎ注意！！
カラダの変化ですぐに感じられるのが、顔のほてりと胃への刺激です。

◆しょうがレシピ

乾燥しょうがスープ: 水 600ml、乾燥しょうが2g、塩小さじ1/5、烏がら スープの素小さじ1/5、しょうゆ小さじ1/5、卵わかめをお好みで
黒酢しょうがドリンク: 乾燥しょうが25g、グラニュー糖30g、氷砂糖20g
黒酢 600ml

※足のむくみと股関節の柔軟性、1ヶ月チャレンジ！

(出来れば5本指の靴下をはいてやりましょう)

- ①イスに深く腰掛け、右足を左足の上に乗せます。
- ②右ひざを両手で抱きかかえて左胸に近づけるようにします。
- ③その状態をキープしながら3回深呼吸します。
- ④次は同じように逆側の足で行ないましょう。
- ⑤股関節や太ももの裏が痛みを感じない程度に「ジワー」と気持ちよく伸びている感じがベストです。

※力を抜いて行なうことで血行が促進されむくみや柔軟性が改善されます。

※効果には個人差があります。