

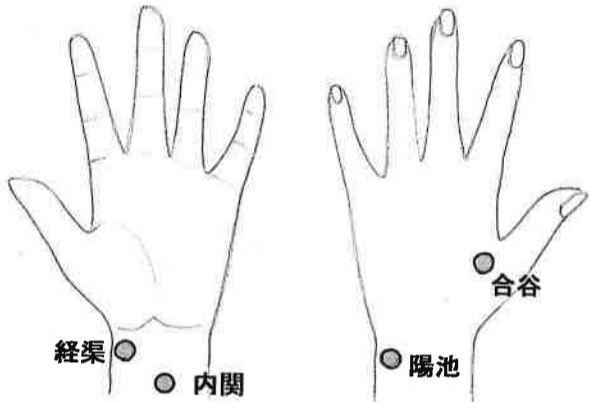
梅雨時は 体も重だるい~!

梅雨の重だるさの原因は、ズバリ体内湿気です。適度な湿気は皮膚や内臓、筋肉などを潤し、体を内から外から守ってくれますが、度を越すと「湿邪」となって体の様々な不調の原因となります。「湿邪」によって停滞しがちな体内の「水の流れをよくしてあげる」ことを心がけてみましょう。

令和3年
6月

「水の道」の通りをよくするツボ：陽池（ようち）・内関（ないかん）

陽池：手の甲側で、小指と薬指の間を手首方向に指を当てていき、手首の付け根あたりのくぼみのところ
内関：手の平を広げた時に手首から肘にかけて縦に走る2本の筋の真ん中あたり、手首にある一番太いシワから肘に向かって指3本下がった位置



水を流す動力源の「肺」を元気にする経渠（けいきよ）・合谷（ごうこく）

経渠：手の平側、親指側の手首の一番太いシワから肘に向かって指1本下がった位置にあり、ポコッと飛び出た骨のやや下あたり
合谷：手の甲にあるツボで、親指と人差し指の骨が交差するあたりのくぼみ部分、人差し指のやや骨側にあり

ツボ押しのコツは、「親指でじわ〜と10秒」

豚肉とゴーヤのチーズ炒め(2人分)

豚こま切れ 150g ・ ゴーヤ ½本 ・ キャベツ 2枚
 顆粒コンソメ 小さじ2 ・ オリーブオイル 大さじ1 ・ 粉チーズ 大さじ1
 粗挽き黒こしょう 適量

①ゴーヤは種とワタを除き、3mm幅の薄切りにし、キャベツはザク切にする
 ②フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を炒める
 肉の色が変わったら①のゴーヤとキャベツ、コンソメを加えしんなりするまで炒める

③粉チーズ、黒コショウを加えて混ぜてできあがり

キュウリとわかめの梅塩昆布和え(4人分)

きゅうり太め 1本(200g) ・ 乾燥わかめ 適量 ・ ふじっこ塩昆布 大さじ1 ・ 梅干し 大4個

①わかめは水に戻しておく。きゅうりは塩をまぶし板ずりしたあと水で洗い小さ目の乱切りにする
 ②梅干しは種をとりたいておく
 ③ポリ袋に全部入れ、軽くもみ混ぜ冷蔵庫で2~3時間なじませて完成。

水の巡りをサポートし、余分な水分を体外に出す働きを助ける食べ物

おススメは、まめ・うり・かいそう

黒豆やハトムギなどの豆類、きゅうりやゴーヤなどの瓜類、また昆布やわかめなどの海藻類には体内の水の巡りを良くする働きがあると考えています。いずれも昔から夏場によく摂る食物ですね。

海藻とサラダ豆の和風サラダ

乾燥海藻サラダ 10g ・ サラダ豆ミックスビーンズ ½袋 ・ めんつゆ 大さじ1 ・ 酢 小さじ1 ・ 白ごま ひとつまみ ・ ラー油 2~3滴

①乾燥海藻サラダを水でもどし、水分をしっかりと絞り切る
 ②サラダ豆の水分もしっかり切り、すべて混ぜてできあがり



梅雨時の部屋干しのニオイやPM2.5も花粉も怖くない!

早い ➡ 5Kgで約52分、8Kgで約80分。ガスだからこそのスピード乾燥
安い ➡ 5kgで1回約42円、8Kgで1回約80円。毎日使っても安心のコスト
ふわふわ ➡ ガスならではの温風で繊維1本1本を立てさせて乾燥させるからふんわりやわらか!!

ガス器具買替えをご検討中のお客様へ
 弊社ガスをご使用のお客様だけの特別価格

コンロ	30~50% off
給湯器	40~70% off
乾燥機	30% off~
ガスファンヒーター	40~60% off

取付工事費 ➡ 無料
 既存品処分費 ➡ 無料
 出張料 ➡ 無料
 修理代 ➡ 部品代がかかる場合部品代のみ
 まずお気軽にご相談ください♪



憧れのホームランドリー
 をご自宅にいかが?

ガスのかでパワフル乾燥
乾太くんの魅力



3Kタイプ定価¥98,000税別~
 8Kタイプ定価¥158,000税別を
 ガスお客様へ特別価格にて販売中。
 お気軽にお問合せ下さいませ