



くすきの杜



KUSUKI no MORI

2020年 立冬号

二十四節気の暮らしを楽しむ

11月7日(土)

11月21日(土)

立冬

りつとう

暮らし方

冬の始まり。冬に備え秋の養生をする時期。早寝早起きを心がけ、寒さに注意しましょう。首まわりや手足首などを冷やさないようにして風邪をひかないようにしましょう。

漢方未病薬舗

kanpomibyo YAKUHO

立冬の自然くすき

なつめ

100g 700円(税抜)

中国では「1日3個のなつめで医者しらず」と言われています。寒くなるこの時期、お鍋になつめを入れて食するのがおすすめです。



立冬のおすすめ

三色米

500g 960円(税抜)

冬に弱りやすい「腎」を高める黒米が入っています。色鮮やかな3種の古代米で、ほくほく、プチプチ、もちもちと3つの食感が楽しめます。



麗美堂

REIBIDO

冷え対策には

よもぎ蒸し

30分 3,000円(税抜)

全身のめぐりをよくする、よもぎ蒸しがおすすめ！よもぎや生薬を入れた鍋を座浴用の椅子の下で蒸立たせ体を温めます。発汗作用で体の巡りを促します。



肌を温め、栄養を与える

ナイトクリームを使用しましょう

昔から、ナイトクリームは栄養クリームといわれるぐらい栄養成分が豊富です。お肌は夜作られるため、その時に必要な成分が豊富に入っています。また、クリームには保温効果があります。寒くなる今こそナイトクリームがおすすめです。



薬草工房

YAKUSOKORO

24節気茶房

やくぜん

ホットレモネード

170ml 400円(税抜)

生薬のスパイシーさがやみつきになる1杯です。



管理栄養士

立冬おすすめ

身体を温めるお鍋はいかがですか？

白菜、人参、大根など冬のお野菜は甘みもあって美味しいので具だくさんのお鍋にして栄養をしっかりと摂りましょう！

(右)辛味で芯から温まるチゲ鍋の素 (左)メの Pasta で二度美味しいトマト鍋の素 各360ml 650円(税抜)



くすきの杜 鍼灸院

kusunomori SHINKYUIN

立冬に いいツボ

太谿 たいけい (内くるぶしとアキレス腱のあいだ)

立冬は腎の季節の始まりです。冬に腎が弱っては困るので原穴である太谿を使ってみましょう。五臓の病を治すと言われる原穴で未病をして、冬を乗り切りましょう！



次節季は

小雪

しょうせつ

寺子屋 染

TERAKOYA GAKU

二十四節季の暮らしを楽しむ
漢方講座【小雪】

11月22日(日)
19:00~20:30

お申し込みはこちら



太陽の光を浴びて
心と体をすこやかに

健康祭

12月20日(日) 9:00~17:00



冬のこの時期は体を温めることが健康につながります。くすきの杜の健康祭、生薬入りのおしるこで体を温めましょう。

