

今月のゆりさん3月号



4月

五臓：肝 五味：酸 五色：青（緑）

季節の変わり目は、免疫力が低下しがちです。中医学では、風邪や花粉症の原因となるアレルギー（^{びょうじゃ}病邪）から体を守るエネルギーを「^{えき}衛気」と呼びます。この衛気を不足させないためにも、油っこいものや甘いものを控え、野菜を食べる際にも加熱すると Good です。養生は、あくまで予防医学。症状が出てから慌てることのないよう、早めに次の季節に備えたいですね。

疲労回復に……ネバネバ食材。

夏バテ対策にもオススメされるオクラや海藻類などのネバネバ食材ですが、涼性・寒性が多い。胃腸に負担をかけないように、温めて食べよう！

オクラ、わかめ、とろろ、めかぶなどを毎日の味噌汁に加えて。オクラは輪切りにしてネバネバを引き出そう。

オススメ食材・・・気分をリフレッシュする

かんきつ類

うつうつとする時はレモンなど、肝の働きを促す酸味を摂りましょう。肝により脾が抑制され、食欲不振や下痢になったら、ミカンなどで甘味を補おう。

（一個人：食養生カレンダーより引用）

CHEERBE なら予約の変更ができます。

予約サイトでお客様情報を登録いただくと、
じつは予約の変更をできるアプリがあるんです。

Cheerbe のご紹介

アプリをダウンロードしていただくと、予約の変更・キャンセルが、ご自分でできちゃいます。以下の URL または、QR コードを読み取ってダウンロードしてください。詳しくは別紙をご覧ください。

iPhone ユーザー様向け

〈<https://appsto.re/jp/iT8Jjb.i>〉



Android ユーザー様向け

〈<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.arise.smp.cheerbe>〉



お休みの予定

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ご予約はこちらまで

営業時間 8:30~17:00

0285-44-5182 0120-44-5182

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri_bs_bj@icloud.com

もちろん店頭でもお応えします

2代目 ゆりさん 佐藤貴之

もうすぐ
見頃を迎える
はず？



皇居周辺駐車場は
北の丸公園駐車場が
オススメです



たまにはのんびり
ボートでぶかぶか

こちらは
天平の薄墨桜



しずかな
花見が
楽しめそうです。



ゆりさんでキレイになって
お出かけしませんか？