

今月のゆりさん6月号



6月

五臓：心 五味：苦 五色：赤

梅雨時期は体内に「湿邪」が溜まり、むくみやだるさ、関節痛などの原因となります。湿を排除するには、パクチーなどの香りの強い食材、米やいも類などの甘味が有効です。脾胃の働きを補って、水分を排出します。ただし、柑橘類などは潤いを補う作用があるため要注意。余分な水分を排出する効果は香辛料にもあるので、食事に取り入れていきましょう。

気分の停滞、食中毒予防に・・・香味野菜

イライラ(気鬱)が増す梅雨時は、香味野菜*の香りで体内の湿気を発散(芳香化湿)しよう。夏場に増える食中毒や胃腸風邪にも有効です。しょうが、みょうが、山椒、パクチー、ニラ、ねぎなど。しそふりかけなら、手軽で使いやすい。

オススメ食材

のぼせを抑える・・・スイカ

トマトと並んで心を養う赤い食材の代表格。潤い補給&利尿作用、解熱効果を備える。天然塩を加えれば、鹹味が腎も整えてくれる。

(一個人：食養生カレンダーより引用)

下野市共通商品券ゆり美容室もご利用いただけます。

今年はプレミアム20%付きです。

□すべて事前予約申し込み受付による販売です。

□事前予約受付は、6月16日から6月30日まで。

□当選者だけ8月30日～9月4日に購入できます。

□詳細は新聞折り込み広告で。

美容室専用
店内施術用マスクを
用意いたしました。
耳掛けゴムがないので
施術中もマスクを安心して
着用いただけます。



お休みの予定

6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				

7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

3 密を避けて
お出かけ
したいですね!



夜明け前
黒岩尾根より

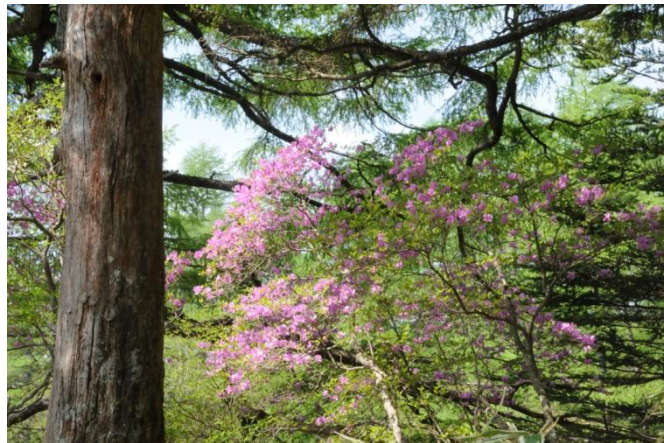


女峰山山頂
2016/5/24
撮影しました。

下山中に出会った
石楠花につつじ



今頃きれいに
さいているだろうな～



新型コロナウイルスの
一日も早い
終息をお祈りしています。