

今月のゆりさん9月号



9月

五臓：肺 五味：辛 五色：白

血が不足して体内の熱がコントロールできなくなると、冷えやのぼせ、頭痛や肩こりなどの不調が起こりやすくなります。モツ肉やイカ、ほうれん草など血を補う食材を取り、生・冷・甘・油ものを避けて血流改善をはかりましょう。また、甘味（いも、栗、かぼちゃなど）で胃腸を良好に、辛味（ねぎ、辛子など）で肺を強く保って、来る冬に備えたいですね。

発熱、のどの炎症には・・・レンコン湯

のどの痛みや熱を伴う“赤い風邪”には、寒性のレンコンを。咳を伴う“乾いた風邪”にはナシやリンゴ、悪寒がする“青い風邪”にはしょうがを。

①レンコンをすり下ろしてカップに。

②薄切りのきんかん2枚、氷砂糖1個を加えてかき混ぜる。

オススメ食材

呼吸器系の不調に・・・ねぎ

日本でも「風邪にはねぎ」といわれるが、中医学的にも正しく、辛味成分が循環器系に関連する肺を養います。冷え性の改善効果もある。

（一個人：食養生カレンダーより引用）

ゆりさんで
ご利用いただける
商品券は2種類あります。

利用開始	とちぎ応援プレミアムチケット 令和2年8月3日～	下野市共通商品券 令和2年8月30日～
利用期限	令和2年10月31日	令和3年2月28日
購入方法	栃木県内の郵便局	事前申し込みによる抽選
プレミアム	20%	20%



どちらもお得な商品券ぜひご利用ください

お休みの予定

9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			

10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

涼を求めて
お出かけ
したいですね!



標高 1300 m
鹿沼前日光牧場
下界で暑くても



ここなら
ちょっと
涼しいです

場所は変わって
太郎次の滝
鹿沼つつじの湯から車で5分くらい



階段で降りた
滝の近くは
かなり涼しいです



足を冷やして
帰ってきました。
意外と密になりませんW