

今月のゆりさん 10月号



10月

五臓：肺 五味：辛 五色：白

秋の深まるこの時季は、主に呼吸器系をつかさどる「肺」の衰えに注意が必要です。中医学では、大根やねぎなどの辛味、豆腐やレンコンといった白い食材に肺を癒す効果があるとされています。季節の変わり目である土用は消化器系をつかさどる「脾」をいたわりたいものです。米やいも類などの自然由来の甘味と、かぼちゃなどの黄色い食材を取りましょう。

のどの不調に・・・蒸しナシのデザート

咳が出たら、体に潤いを与えましょう。おすすめは薬膳デザート「冰糖燉梨子」。ナシや氷砂糖には渴きを癒し、咳を止めて痰をなくす力があります。

①ヘタ側を切って蓋に。芯をくりぬく

②氷砂糖数粒、生しょうがスライス1枚と水を入れ40～50分蒸す。

オススメ食材

肺をケアする・・・百合根

潤いを補給する食材の百合根。生薬としてもつかわれており、滋養強壮効果もあります。アルミホイルに包んで蒸し焼きにするのもおすすめです。

(一個人：食養生カレンダーより引用)

下野市共通商品券を購入できなかった方へ！
ゆりさんでもご利用いただけます。〈()〉
とちぎ応援プレミアムチケット。

1月31日まで

5000円で6000円のお買い物。郵便局でなくなるまで(～11/30)
販売中！お得なとちぎ応援プレミアムチケット。開始当初3000軒
ほどだった取扱店舗も5000店舗以上になり、さらにご利用しやす
くなっています。

詳しくはこちら

実はかなりお得なお買い物が
できるんです。



お休みの予定

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

11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					

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

お出かけしたい!!
阿字ヶ浦へ

まずは腹ごしらえw



はだしで歩くと
気持ちいいですw



てくてく
てくてく



戦利品



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。