

# 青菜のお話



外はどちらを見ても真白な季節。  
内地から来る青ものは、目に鮮やかに映りますね。

ホウレン草も小松菜も、今では季節に関係なく、年中食べられますが、どちらも元々は、冬か旬の野菜なのだそう。今出回っているのはほとんど露地ものです。小松菜はとくに、ひと霜あたったものの方が甘みが出るそうです。

小松菜は、東京の小松川という地が原産。冬菜とも呼ばれています。ゼタミン・ミネラルも多く、厳しい冬を越すための栄養が豊富なんですね！

見るからに「寒い!」と、ぎゅっとちぢまった、ちぢみほうれん草も、今の季節しか味わえない青菜です。おひたしにすると、何ともいえぬ甘さ!

寒い時期こそ、青もののパーカーをたくさんいただきましょう!

年末年始とリンの歯がイタくて大変でした。

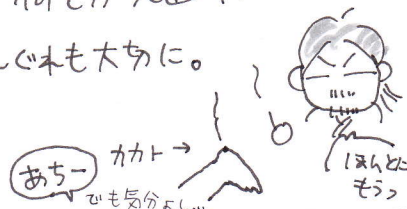


日頃の不摂生がたたったのか、少々の痛みがたまってしまったのか、下アゴがはねる程になってしまい、お正月のごちそうもままならず...

困った時のお灸頼みで、3.4日ほど、お灸をしてもらいました。

カートのつぼにあるんじゅあね。ちよと熱めでしたが、一週間ほどで何とか元通りに...

歯はくわぐ木も大切に。



「お灸女子」などとTVで話題になっていましたが、自宅でお灸をやる女性が増えているようです。

特に寒い冬は体が固くこばり、むくみや冷え症など、女性ならではの症状に、血行をよくするお灸はとても効果があります。

よく効くツボなど、お灸についてご相談がありましたら、当院にぜひおこし下さい!

お灸は「熱さあつく」(じ地のよい)お手軽健康法「はやってますね」

7-9ツチお灸「菜」 200コ入。(200円) 当院にて取扱っています

## 診療受付時間

保険診療をご希望の方は、当院にて書類をお渡し致しますので、お気軽にご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ~ 19:00	●	●	—	●	●	—

(休診日 日・祝日)