

病気にならない為の体づくりをトータルサポートする松島薬局です😊

みなさん、こんにちは！

朝晩、グッと冷え込む日も多くなってきましたね💧

秋は「肺」の季節、と言われていています。それは、肺が乾燥を嫌がる臓器だからです。

秋は身体が乾燥しやすく、その結果、肺が弱り、咳や鼻水、乾燥肌、アレルギー性鼻炎、秋風邪など、乾燥による様々な症状を引き起こします。また、肺と密接な関わりのある大腸も乾きやすくなることで、便秘等を引き起こしやすくなります🌟秋は肺や大腸を潤す白い食材(レンコン、玉葱、大根、ネギなど)を積極的に摂取するようにしてみましょう！

また、食欲の秋なので、つい食べすぎて胃の不調を訴える方、また気温の低下に体がついていかず、体が冷えて内臓の消化機能の低下を起こす方も多くなってきました💧日頃から胃の調子を守る生活習慣を心掛けましょう。

食事をする際は、ゆっくりとよく噛んで、腹八分目を目指し、刺激物はほどほどに。また、旬の食材(ゴボウ、れんこん、人参など)を積極的に取り入れて、できれば食材を温かくして食べることをおすすめします👉

秋は肺の養生に努めましょう😊

