

# 美人通信

2022 Vol. 10

## 秋の食養生とおすすめ食材

みなさん、こんにちは！美人研究所です。今回は**秋の食**についてお話しします♡

秋は『乾燥に注意』と前回お話ししました。空気の乾燥もお肌の変化と共に感じているのでは？と思います。

乾燥してるわ〜



鼻や粘膜が乾いてしまうと風邪も引きやすく、肺が乾燥すると大腸にも影響しますので便秘がちに...

ぐぐるじい〜



身体を潤し、水分保吸をハ掛りましょう！！

秋のおすすめ食材がコチラ



肺を潤し、身体の水分会を補いましょう！！  
(山芋・れんこん・百合根・白キクラゲ)  
身体の水分会保吸にはフルーツがおすすめ！(梨・リンゴ・柿...)

※ただし、身体を冷やしやすいため、温かい飲み物と一緒に！もしくは朝or昼に食す！

免疫を高めて風邪予防！  
(しいたけ・まいたけ etc キノコ類)

気を補い、冬に向けてエネルギーを蓄えましょう！  
(なつめ・さつまいも・かぼちゃ)

きのこのみそ汁など、腸活にもってこいのメニューで秋を健やかに過ごしましょう！

次回は「水」の属性 腎の説明と冬の過ごし方についてお話しします。