



ヨクイニンと小豆のデザートレシピ ～むくみや肌荒れに～

「むくみ」は、漢方的には「痰湿（たんじつ）」といって、一言で言うと、体内に余計な水分が停滞した状態、つまり体内の水はけが悪い状態に陥っていると考えます。むくみは、胃腸の状態を整え、利尿作用のある

食べ物を積極的に摂取することでもかなり改善できます。ヨクイニンには、利尿作用の他、美肌効果や胃腸を丈夫にする働きがありますので、むくみや肌荒れが気になるかたにおすすめです。今回は、このヨクイニンと、ヨクイニンと同じく利尿作用のある小豆を使った超簡単レシピをご紹介します。

- (1) ヨクイニン 50g と小豆 50g を洗って水けをきり、炊飯器の「全粥（一合）」の容量で水を入れ、一晚（8時間程度）つけておく
- (2) お粥モードで炊いて、出来上がったら、砂糖をお好みの量で加えて、出来上がり♪

ご飯を炊くのと同じくらい簡単！ それでも面倒な方には、ヨクイニン錠剤もありますので、スタッフにお申し付けください。

（ウチダ「よくいにん」500g ¥1,400 / コタロー「ヨクイニンS」 ¥3500）

◆◆日焼けしたお肌にひんやりラベンダーのフェイスパック◆◆

日焼けしたお肌は軽い炎症状態にあります。この夏は、抗炎症作用、鎮静作用のあるラベンダーを使ったフェイスパックで、お肌をいたわってください。



<作り方> 容器にカオリン 10g、ラベンダー・ウォータ 10ml、ホホ

バオイル 1ml を入れて混ぜます。ラベンダー精油を 1 滴たらし、全体が耳たぶよりも若干柔らかくなる程度に、カオリン、ラベンダー・ウォータで調整した後、机など平らな面で軽く容器の底を打って、空気を抜きます。

<使い方> 蒸しタオルを 5 分ほど顔にあてて、毛穴を開かせた後、目と口の周りをさけて、指で丁寧に塗ります。5～10 分程おいて、後は水で洗い流してください。ひんやりリフレッシュしたお肌を実感できます！（パックは週 1 回程度がおすすめです）



泰山堂のブログができました
<http://ameblo.jp/taizando/>

 誠に恐れ入りますが、しばらくの間、営業時間を以下の通りとさせていただきます。

月～金曜日： 11:00～18:00

第 2、第 4 土曜日： 12:30～17:30

定休日： 日曜、祝日、第 1,3,5 土曜日

漢方とハーブティアー 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486