

スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

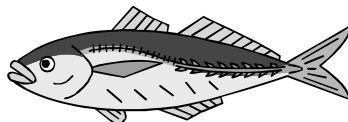
“薬膳料理”を作ってみよう!

さんが焼き

栄養価(1人分): エネルギー 213kcal / 塩分 1.4g

材料 (2人分)

あじ 2尾 しその葉 適量
 たまねぎ 1/4個 ごま油 大さじ1
 万能ねぎ 30g
 a [おろししょうが 小さじ1
 味噌 大さじ1]



作り方

- ① あじは3枚におろし、皮を引いてミンチ状にする。
- ② たまねぎはみじん切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに①、②、aを入れてまぜ、4等分してごま油を熱したフライパンで焼き、しその葉を敷いたお皿に盛りつける。



ポイント

アジ ⊕ たまねぎ

この組み合わせは、脳の血流を良くする組み合わせです。アジは脳に働きかけ、たまねぎは気を上昇させて血流を促してくれます。集中力を高めたい方は、ぜひお試しください。

体のツボを

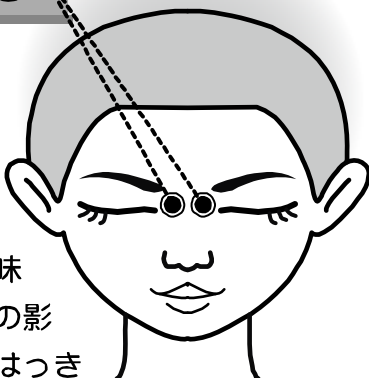


人間の体にある「ツボの数」は、正式に認定されたものだけでも“361個”ありますが、それ以外にも人間の体には“1000個以上”のツボがあるといわれています。そこでこのコーナーでは、「人間の体にはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、“ツボさがし”や“ツボの勉強”にお役立て下さい。



せいめい 睛明

東洋医学で「睛」は“瞳・目玉”、「明」は“あきらか・照らす”という意味があります。瞳の影が消え去って、はっきりと物が見えるようになるといった効果をあらわしているツボの名前です。



ツボの見つけ方

目頭を指で押さえると骨のくぼみにさわることができます。その指を上下に動かすと鼻の奥に痛みが走るポイントがあり、そこが睛明になります。

効果・効能

睛明は“目に現れるさまざまな症状”に効果があります。例えば、本などを長時間読んで目が疲れたときに人差し指で睛明を揉むようにすると、スッキリして疲れが取れます。かすみ目や目の充血もこのツボで治療することができます。その他にも、顔面のけいれん（特に目の周りやまぶたのけいれん）、鼻の通りが悪い、子どものひきつけなどの発作にも効果があります。ちょっとしたことでむずがったり、泣きやまないときは軽く押してやると子どもの機嫌がなおったりします。ただし、誤って眼球を圧迫することのないように注意しましょう。