

第5号

# 松前屋通信

16年8月20日発行(季刊年4回発行)

発行人・編集人：MDMチーム

発行：株式会社 松前屋

大阪府中央区心斎橋筋2-8-1

TEL(06)6213-0084 FAX(06)6213-5172

皆様こんにちは！！もう夏休みも終わりのころですが、この暑さはまだまだ続きますね。思った以上の猛暑です。あと少し、気を抜かずがんばりましょう！！松前屋通信、スタート！！

## 新シリーズ「薫菜」スタート!

この夏から、松前屋は新しいことをはじめました。新シリーズ「薫菜(かほるな)」です。このシリーズは、食材として、豆や山くらげ、しその実などを使ったシリーズで、今までの松前屋の昆布商品とはちょっと違います。このシリーズは、スローフード(伝統的食文化を守ろうという運動)の考えに立ち、昆布を通して伝統的な日本の食に深くかかわりつづけてきた松前屋としてはどんなことができるのか、という考えから作られました。扱う素材は今までと違い、昆布ばかりではありません。しかし、創業以来、昆布一筋、「削る」「煮炊きする」「巻く」「あわせる」ことに工夫をくわえてきた松前屋の姿勢を大切に、伝統的な和の素朴な素材そのものの持つ味十分に引き出す。日本人の和の心の伝わる商品を作りたいという思いが込められています。



薫菜では季節の移り変わりにリズムを合わせ、もっと「生」の季節素材を味わっていただきたいと思っております。実は、お中元で紹介した「一夜うなぎ」も薫菜の一員。ほかに、長寿豚(豚ロース煮込み)、かほる貝(赤貝煮込み)など、おいしいおかず満載です。また一夜うなぎのように、皆様にご紹介することがあるかも知れません。乞うご期待！！

首藤

## 夏バテに効くツボ、紹介しま〜す!

### ◆夏バテによるだるさ に効くつぼ

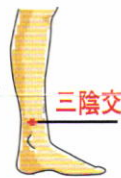
**湧泉** **湧泉(ゆうせん)** は押すと元気が湧いてくるというツボです。夏バテにより疲れていて、全身がだるく、元気がでないときに効くツボです。

**場所** 足の裏の土踏まずからやや指寄り、指を曲げた時にできるくぼみの中にあります。

### 夏バテによる冷え症 に効くつぼ

**三陰交(さんいんこう)** 冷房による冷え症に効く重要なツボです。むくみや生理不順など女性が抱える万病に効くツボです。

**場所** 足三里(あしさんり)はひざの下三寸(幅は指4本分)の向こうずねのすぐ外側にあります。左図を参考にひざに指を4本そろえて置いてみてください。小指の下、脛骨のすぐ後ろにあります。



**刺激法** 椅子に座って、両足の足三里を親指で少し強めに力を入れてゆっくり押し揉みます。指で押すのがしんどい場合は、ゴルフボールを使って刺激すると簡単です。2~3分刺激していると、疲れがとれて段々体が軽くなっていくことが実感できるはずです。毎日、就寝前に刺激すれば、体の調子がよくなり、元気になります。

~翁針灸治療院より~

なんとと言ってもよく食べる・よく眠ることが1番大切です。指圧の場所は母心~押せば生命の泉湧く~♪皆様もお試しあれ!

企画 谷ちゃんマン



☆今年こそ夏バテ知らず・・・といければいいなあ!☆  
「夏バテ」…。をしたのは、小学生の頃。夏休みに塾通いをしながら、お昼ご飯がなんだか食べられないなあ。それが私の初夏バテでありましたが、初めての夏バテに少し感動!していたりするちよつびり変わった子どもでもありません。なぜ、人は夏バテになるのか?それは、日本の夏は温度・湿度とも高いので、人は体にたまっていく熱を捨てて、体温を一定に保とうとするから。体は夏の暑さに何とか対抗しようとして必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担に耐えられません。が、その暑さに適応できず、自律神経に狂いが生じてくると、水分の循環がうまくいかず、熱をうまくさげられなくなって、熱が出る・だるくなって胃腸の働きが弱まり食欲もないといった症状が出てくるということです。