

養生のキホン

食 事

パンよりお米...小麦を避けて和食良し

甘い物 (砂糖)、果物、乳製品 (ヨーグルトを含む) の摂取を控える

※調味料の砂糖、豆乳はOK

温かい物を飲もう！ 冷たい飲料は控える

白湯○、ほうじ茶○、紅茶○、烏龍茶○、麦茶×

コーヒー 飲むなら午前中に、1日2杯まで

酒 基本は食前酒の量を超えないこと

運 動

ぞうきんがけ15分...足腰鍛えて土台成る

朝昼晩に深呼吸

(吸うより吐く息を倍長く、吐く息は溜息のようにハァーと吐く)

生 活

お腹が弱い人は腰を温めよう！

寝るのは22時、早起きはOK！ 今日の仕事は明日にしよう！

入 浴

STEP 1

足湯 じわっと汗をかくまで



入浴前に着衣のまま足湯 (42度～43度) をして体を中から温める

STEP 2

入 浴



その後入浴し体を外から温める (サッと浸かる程度、足湯だけでもOK)

STEP 3

毛穴を閉じて
湯冷め防止



入浴後は足首に水をかけて出る (風呂桶一杯をサッとひとかけ)

中田式三段階入浴法

参考ビデオ『あまくない砂糖の話』監督・主演：デイモン・ガモー