



進修館だより 交流マップ

進修館だよりを通じて交流させていただいている皆様を、
マップに掲載していく形でご紹介します！



■ ほっつけ田

新しい村にある田んぼ。干拓や埋め立てが困難な
低湿地における開田法「掘上田（ほりあげた）」は、
水路を掘削して田の盛土を行います。この水路の
ことを「掘付（ほりつけ）」といい、それが変化し
て「ほっつけ」と呼ばれるようになったそうです。

■ 町外・団体・サークルの皆様

- ・(株) 彩和とらすとサービス (白岡市小久喜)
- ・杉戸町障がい者支援センター (杉戸町清地)
- ・日の出 (幸手市中)
- ・CAFE パロキア (久喜市菖蒲町)
- ・久喜市菖蒲文化会館アミーゴ (久喜市菖蒲町)
- ・入間市文化創造アトリエAMIGO! (入間市仏子)
- ・象設計集団 東京事務所 (東京都狛江市)
- ・象設計集団 十勝事務所 (北海道河東郡音更町)
- ・沖縄県今帰仁村役場 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・今帰仁村歴史文化センター (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(一社) 今帰仁村観光協会 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(株) 国建 北部事務所 (沖縄県名護市宮里)
- ・森の交流館・十勝 (北海道帯広市)
- ・ふれあいクラブ (宮代町宮代台)
- ・(株) おおば保険事務所 (春日部市中央)
- ・白田陽介税理士事務所 (久喜市久喜東)
- ・～語りと和楽の芸人衆～ かたりと (東京都北区)
- ・カンパニーヒュッゲ (春日部市上蛭田)
- ・シェアリッチ株式会社 (茨城県古河市)

■ 進修館だよりで交流させていただいている自治会をご紹介します！ (50音順)

- | | | | | | |
|----------|---------|--------------|-------------|------------|-----------|
| ・内野自治会 | ・逆井地区 | ・中央第1町会 | ・東地区自治会 | ・宮代1丁目1町会 | ・若宮自治会 |
| ・笠原2丁目町会 | ・桜木町 | ・中央第2町会 | ・東桑原自治会第1地区 | ・宮代1丁目第2町会 | ・和戸1丁目町内会 |
| ・金原地区自治会 | ・宿地区 | ・ディアコート宮代自治会 | ・東桑原自治会第2地区 | ・宮代学園台自治会 | ・和戸2丁目1 |
| ・川端一区自治会 | ・新中町会 | ・道佛1区町会 | ・姫川二区自治会 | ・宮代台自治会 | ・和戸2丁目2区 |
| ・川端二区自治会 | ・新道三区町会 | ・道佛3区町内会 | ・宮代姫宮北団地自治会 | ・桃山台自治会 | ・和戸3丁目 |
| ・川端三区自治会 | ・新道第一町会 | ・中須地区 | ・姫宮南団地自治会 | ・山崎地区 | ・和戸4丁目1区 |
| ・国納北 | ・新道第2町会 | ・中寺地区自治会 | ・藤曽根地区 | ・柚ノ木1 | ・和戸4丁目2区 |
| ・国納南 | ・辰新田町内会 | ・西原自治会 | ・弁天町 | ・柚ノ木二区自治会 | ・和戸5丁目地区 |



Community Center Shinsyukan

進修館だより

2024

6

月号

■ 6月号の目次

1P: 表紙「雨季名物 進修館の滝」

2P: 「地区自治会におじゃまします！」

「みやしろ町のいろいろ」

3P: 「みやしろ公園 再発見！」

「今月の気になったコト」

4P: 「進修館NEWS」

ポストカードセット販売開始！

第2回 進修館をアートで彩る

5P: 「進修館NEWS」

思い出の写真をデジタル化しませんか？

進修館ファンクラブ会員募集開始！

6P: 「まちの皆様インタビュー！」

7P: 「沖縄県 今帰仁村だより」

「季節のリズムに合わせた養生ライフ」

8P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」

進修館だより 2024年6月号 (第39号) 第2版: 2024/05/29 発行

発行元: 宮代町立 コミュニティセンター進修館

(指定管理者: 特定非営利活動法人 MCAサポートセンター)

住 所: 〒345-0822 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1 TEL: 0480-33-3846

U R L: <https://www.shinsyukan.or.jp> E-mail: info@shinsyukan.or.jp

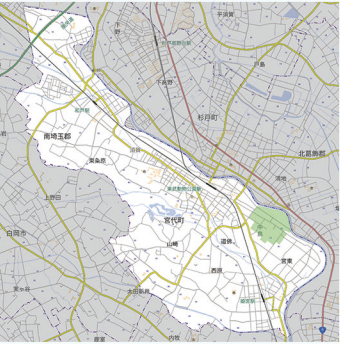


地区自治会におじゃまします！

◆ 若宮自治会

自治会情報 [若宮自治会]

【構成】
90世帯



古利根川右岸に広がる田園風景が印象的な若宮地区は、江戸時代に起源をもつ若宮八幡神社のある歴史ある場所です。昨今は新しい住居も増え始めている若宮自治会にお話を伺いました。

【美しい田園風景】

若宮集会所を訪れる際、まず目に留まるのは美しい田んぼが広がる風景です。取材に訪れた日はちょうど田植えの終わった時期でしたが、水を張った田んぼの水面に空が映り、まるで絵画のようでした。若宮八幡神社に隣接する若宮集会所には防災倉庫も備えてられており、地域の生活を支える拠点となっていることが伺えます。

【若宮自治会は加入率100%！】

若宮自治会では、自治会主催のお祭りなどの催し物などがあるわけではありません。



【若宮集会所周辺の風景】
広々とした田んぼが美しい若宮地区。昨今は子育てで世代の転入も増えています。

が、回覧や宮代町の広報紙の配布を通じて地域のつながりが持てる、ということで新しくこの地区に転入してきた方にも加入をすすめ、現在全世帯が加入しています。

【集会所でのサロン活動】

地区の中心に位置する集会所では、毎月第1・3月曜日に「お茶子クラブ」という地域交流サロンが開催されています。このサロンは地域の有志が運営しているもので、食事をしながらの茶話会を楽しんでいます。またサロン開催日に合わせて移動スーパーが来るため、買い物物楽しんでる様子とのことでした。

【みんなが待ってた！地域敬老会】

自治会主催で行っているのは、古利根川・備前堀川周辺の自治会が参加して実施される清掃活動「クリーン古利根」と、集会



【若宮集会所】
若宮八幡神社の隣にある集会所は、祭礼後の集まりなどにも利用されています。

所を会場とした地区敬老会の2つ。いずれもコロナ禍により中止を余儀なくされた時期もありました。特に敬老会は、記念品の配布だけにしていた時期もあったものの、集会所での開催を心待ちにしているとの声も多く寄せられ、昨年度から集会所での開催を復活させました。当日は20名が参加し、巨大ビンゴでグループごとに競うなど楽しい時間となったそうです。開催にあたっては8月に回覧で敬老会の開催を告知して対象者の参加希望を募る、というやり方を行っているそうです。

お話を伺った役員さんは「若宮は昔から積極的に何かをやろう、という地区じゃないからね。」とおっしゃっていましたが、地元での穏やかなつながりが、日々の安心感を支えている様子が伺えました。

みやしろ町のいろいろ

◆ 庚申塔（こうしんとう）

宮代町内を移動していると、あちこちでよく見かける庚申塔。庚申塔とは、庚申信仰に基づいて建てられた石塔のことをいいます。庚申信仰とは、中国道教の「三尸説（さんしせつ）」をもとに、仏教・密教・神道・修験道・呪術的な医学、日本の民間信仰や習俗などが複雑に絡み合った複合信仰のこと。要するに「神様仏様」と唱えながら手を合わせるような、なんでもあり的な信仰ですね。そういった、良く言えば柔軟な信仰が当時の宮代住民にあったのが、宮代町にはたくさんの庚申塔があります。

庚申塔は、長寿や健康、家内安全、五穀豊穡、現世や来世への願いなどを祈るため

に建てられました。庚申の「申」の文字が干支の「申（さる）」と同じということで、三猿（見猿・聞か猿・言わ猿）が彫られていることが多く、その上に青面金剛が彫られているのが一般ですが、中には文字で、「庚申」とだけ彫られているものもあります。このあたりにもゆるさがみられます。



東小学校和清地橋の間にある庚申塔。三猿と青面金剛が彫られている立派な庚申塔です。

ところで、この庚申塔は道しるべの役割を兼ねてるものが多いそうです。たとえば、左下写真の庚申塔は「杉戸ー岩槻・慈恩寺」の方向を示しており、川端地区にある庚申塔（庚申様）では「杉戸ー春日部」の方向を示しているとか。こう考えると庚申塔は、人々の生活に寄り添った存在といえますね。



川端の庚申塔は庚申神社として祀られています。庚申様と呼ばれ皆さんに愛されています。

みやしろ公園 再発見！

◆ 新道児童公園

公園情報 [新道児童公園]

住所：中央2丁目9番

遊具：滑り台、ブランコ
シーソー、鉄棒

休憩：ベンチあり、水道・トイレなし

備考：新道集会所に隣接

東武動物公園駅から徒歩3分。新道集会所に隣接している公園。お子さんが走り回るには十分の広さがあり、遊具も滑り台、



新道集会所に隣接しています。



わりと広い園内



鉄棒とブランコ。向こうに滑り台。



変わった形のシーソー。

今月の 気になったコト

◆ あじまんま



新しい村での店頭販売やスキップ広場で開催されている“月イチまんまる”などで大好評の“あじまんま”さん。「人気だから、なかなか買えないよね。」とか「(お弁当の中の) このお惣菜を晩御飯のちょい足し感覚で買えないかしら？」という声をよく耳にするのですが、実は…あじまんまさんには実店舗があるんです！今回は、ピアシティ宮代から徒歩2分のところにある、あじまんまさんのお店をご紹介します。



ブランコ、鉄棒など、公園定番のものがあります。シーソーは少し珍しいタイプで、初見だとお子さんが即座に駆け寄っていきそう。園内にはトイレ・水道はないのですが、少し歩けば大型商業施設や商店、自動販売機などがあるので、あまり困ることはないと思います。お子さんと東武動物公園駅付近に来た際に、「ちょっと、いつもと違う公園に行ってみようか？」という感じで一緒に立ち寄ってみると、お子さんも喜ぶと思います。



住宅地の中にある公園。個人宅に囲まれた環境なので、ボール遊びや大騒ぎするような遊びは厳禁です。とはいえ公園なので、鬼ごっこなどで普通に走り回ったり、少しはしゃいだりする分には問題ないと思います。

このコーナーでは、宮代町内をいろいろ回っていた際に気になったモノ・コト・ヒトなどを取りあげていきます。

【お店のスタイルは“量り売り”】

あじまんまさんのお店は、お惣菜の量り売りを中心。自分が食べたいものを食べただけ購入できる嬉しいスタイル。お弁当箱を持参して、好きなお惣菜をたっぷり入れて、ご飯を注文すれば、オリジナル弁当なんかも出来ちゃいます。もちろん、昼食や夕食の一品ちょい足し分を買うのもアリ。量り売り形式だと、いろいろ融通がきいていいですね。

【イトインスペースでのお食事も】

お店の2階にあるイトインスペースでは、購入したお惣菜をいただくことができます。一般的なお店だと、メニューがあって、注文して、しばらく待つて…という形ですが、あじまんまさんの場合、1階で好きな惣菜を好きな分だけ選んで、そのまま2階に上がっていただくことが出来ちゃいます♪イトインの場合はお皿を貸していただけるので、手ぶらで行って、手ぶらで帰ることもできます。「セットメニューだと、少し量が多くて…」という方でも、量り売り形式だと安心ですね♪（それでも余ったら、容器に入れて持って帰れますよ。）



とっても明るいイトインスペースでノンビリお食事♪

【あじまんまさんのお店は1周年！】

あじまんまさんのお店は、5月21日に1周年を迎えられました。これから益々のご活躍が期待される“あじまんま”さんに、ぜひ皆さんも行ってみてくださいね！



【あじまんま】
住所：宮代町道佛1-9-15
TEL：080-6507-0946
時間：11:30～**なくなり次第**
定休：日月木(不定休あり)

**あじまんま**
AJI MANMA

進修館NEWS

「進修館ポストカードセット in 樋口裕康氏イラスト封筒」販売開始！

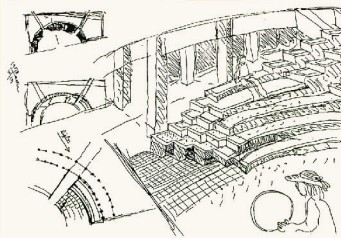
6月1日（土）より、進修館を設計した象設計集団・樋口裕康氏のイラストがプリントされた封筒に10枚のポストカードが入った「進修館ポストカードセット in 樋口裕康氏イラスト封筒」を販売いたします。ポストカードセットは2種類。封筒のイラストもポストカードの内容も

違うものになっています。封筒のイラストは樋口氏が進修館を設計する際に描いたラフ絵で、非常に貴重な作品です。ポストカードの写真は当館所属のプロカメラマンによるもので、メディアなどでも取り上げられている作品です。進修館ファンの方、樋口裕康氏や象設計集団のフ

アンの方、進修館訪問記念をお求めの方、1階受付、2階みんなの窓口にて取り扱っておりますので、是非ご購入ください！プレゼントやお土産にもどうぞ！

※ ポストカードは1セット1500円。バラでご購入いただいた場合1枚150円。バラで10枚ご購入いただいても封筒はつきません。

だんだんセット



進修館正門横の「だんだん」が描かれた作品。現在、八重桜がある場所（ポストカード左下）です。くつろぐ人と輪を持った少女が可愛い。

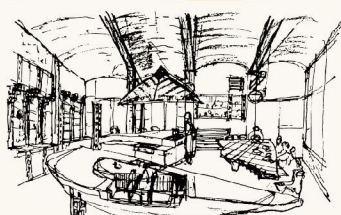
ポストカードは主に外から見た進修館が中心になっています。

¥1,500.-（税込）



※ 進修館ファンクラブ（プラチナ・ゴールド）にご入会いただきますと、入会特典として1セットご提供いたします。

食堂セット



進修館の「食堂」が描かれた作品。家具のデザインも見所。建設前に描かれたものですが、ほぼイラスト通りに建設されていることがわかります。

ポストカードは主に内から見た進修館が中心になっています。

¥1,500.-（税込）



共催事業
レポート

「進修館をアートで彩る」第2回「アートプロジェクトをつくるヒント」

進修館オープンカレッジ

2024年5月10日、進修館オープンカレッジ「進修館をアートで彩る」の第2回目を開催しました。「アートプロジェクトをつくるヒント」と題したこの企画、前半は2023年から進修館を会場として開催しているアートプロジェクト「ヘソ

たんけん」に参加しているアーティストの皆さんが、他所でのイベントに参加した際の経験やアートイベントに携わるきっかけとなった出来事、イベントへの取り組み方、アートに対する考え方など、ヒントをたくさん与えてくださいました。

後半は参加者がいくつかの班に分かれてグループディスカッションを実施。ヘソたんけんのアーティストも加わり、進修館でのアート活動について様々な議論や意見交換が交わされました。ディスカッション終了後には、各班の代表が総括。

総括では「何かしらの形で、進修館でのアートイベントに関わりたい」「第3回目にも是非参加したい」との声が多く挙げられました。

第3回目は9月頃を予定しています。興味ある方は、是非ご参加ください！



グループディスカッションの様子



浅見俊哉氏によるアートのヒント

思い出の写真をデジタル化しませんか？

【生きた証が失われていくのは悲しい…】

地域の皆さまと交流していると、よく「部屋の片付けをしていたら昔の写真が大量に出てきたんだけど、アルバムは重いし嵩張るから場所を取ってしまって…整理するのも面倒だし、いっそのこと捨ててしまおうかと思うんだけど、思い出もあるから、なかなか捨てられなくて…で、結局そのままになっちゃうのよね。」といった感じのお声を耳にします。中には「思い切って捨ててしまった」という方もいらっちゃって、それを聞くと皆さまの生きた証が失われていくような気がして、とても残念に感じていました。

【嵩張る写真はデジタル化でスッキリ！】

そこで、写真をスキャンしてデータ化、USBメモリに保存してお渡しするサービスを始めることにしました。これをご利用いただければ、思い出の写真はデータとして残るので、あとは処分してしまっても大丈夫。一部だけ保管し残りは処分というのもいいですね。「アルバムから剥がすのも面倒」という声もよく聞きますので、アルバムごと持ち込んでいただくサービスも行います。その他、いろいろな対応させていただきますので、気になる方は、是非ご相談ください！

写真デジタル化サービスの流れ

一般的なデータ化

プリントされた写真をスキャンしてデータ化します。



1. 進修館の窓口
写真をご持参ください。
カラーでもモノクロでもOK！
1枚100円でデータ化します。



2. アーカイブへのご協力の可否、オプション適用の有無をお伝えください。
アーカイブにご協力*頂ける場合は、無料でデータ化を行います。
オプションでAIによるカラー処理を追加できます。
（AIカラー処理 +100円/枚）

3. 写真をお預かりしてデータ化します。
データはUSBメモリに保存します。



4. お会計後、USBメモリをお渡しいたします。



【会計例（税込）】
写真データ化：100円×2枚=200円
アーカイブに協力する：200円 → 無料
カラー化オプション：100円×2枚=200円
USBメモリ料：500円 [お支払い 700円]

特殊なデータ化

持ち込み困難な場合や特殊作業が必要な場合。

「アルバムごと持ち込みたい」「搬出してほしい」「フィルムをデータ化したい」「破れた写真や引っかき傷などを補修してほしい」といったご要望がある場合は、進修館窓口（1階・2階）、あるいは、電話・メールにてご相談ください。



お問い合わせはコチラ
☎ 0480-33-3846
✉ mail@shinsyukan.or.jp

専門家が、破れた箇所を補修後、カラー化処理と傷の補修も実施。

*「データ化した写真をアーカイブ化（当方がデータ蓄積）することに同意し、本誌や各種企画などで自由に使用してもいいよ」という方には、データ化料金を無料にさせていただきます。

2024年度 進修館ファンクラブ 会員募集開始！

■ プラチナ会員

入会費：10000円/年
ゴールド会員の内容に加え、
月1回、進修館だよりを郵送。
月1回、月次運営報告を郵送。
進修館について深く知っていただけます。

■ ゴールド会員

入会費：5000円/年
入会特典あり（ポストカードセット）
月1回、メールマガジン発行
年2回、ファンクラブ会報（特典付）
限定情報、先行予約、物販値引など。

■ シルバー会員

入会費：10000円/年
入会特典あり（クリアファイルなど）
月1回、進修館情報満載のメールマガジンをお届けします。
みんなの窓口での物販値引あり。

■ ブロンズ会員

入会費：無料
月1回、進修館情報満載のメールマガジンをお届けします。
登録に必要なのはメールアドレスのみ。
気軽に進修館と関わっていただけます。

【申し込み・お問い合わせ】

進修館：受付窓口（ボランティア室）
：みんなの窓口（2Fロビー）
に直接来館、もしくは電話・メールで

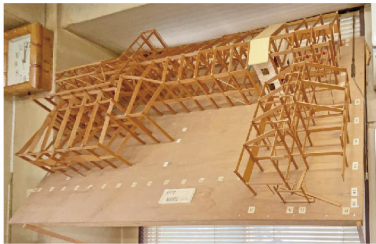
☎ 0480-33-3846
✉ mail@shinsyukan.or.jp

まちの皆様にインタビュー！

「国内最大級の木造庁舎」として知られる宮代町役場庁舎は、見学者も多く訪れる建物です。この設計は、当時宮代町内で設計事務所を専業とていた一級建築事務所6社で結成された「みやしろ設計連合共同企業体」が行いました。今回は、そのメンバーの一人として設計にも関わられた、宮代町百間で設計事務所を営む深井満さんにお話を伺いました。

【自然と親しんで育った子ども時代】

深井さんは宮代町百間で生まれ育ち、今も百間にお住まいです。現在このあたりは住宅が建ち並んでいますが、深井さんが子どもの頃はほとんど家がなく、通っていた東小学校と自宅の間には畑が続いていたそうです。「『カランカラン』という始業の鐘の音を聞いて慌てて畑を突っ切って走っていった」というのかな環境の中、家の周辺の田んぼの用水路で水遊びをしたり、ザリガニを取ったりと、自然を満喫していたそうです。また当時は学区の境が緩やかで、深井さんは東小学校を卒業後、隣の杉戸中学校へ進学しました。そのため、「地元の付き合いは中学校で作られるものだから、宮代町には知り合いがいなかったんだよ」とお話されていました。同じ町内にある百間中学校出身の同級生と通学の電車内で一緒になっても話す機会もなく、大人になって再会したのを機に付き合いが始まった、というエピソードもあるそうです。



深井さんは「みやしろ設計連合共同企業体」のメンバーとして宮代町役場庁舎や進修館芝生広場の設計に関わっています。事務所には当時つくられた役場庁舎の模型が飾られていました。



手料理をお孫さんが喜んで食べてくれるのが何よりの喜びという深井さん。材料となる野菜も自家製です。取材時はちょうど春の畑仕事の時期。事務所の窓際には野菜の苗が育っていました。

お話を伺った深井満さんが実行委員長を務めます！

第41回 宮代町民まつり

開催日：2024年8月24日（土）25日（日）
場 所：コミュニティセンター進修館周辺
主 催：宮代町民まつり実行委員会

宮代町の夏を締めくくるコミュニティ祭り、宮代町民まつりが今年も熱く開催されます！実行委員のみなさんが「宮代の夏を楽しんでもらいたい」という気持ちで準備をすすめており、子どもたちが楽しめるクラフトや縁日、ゲームなどのほか、ロビーコンサートやバザーなど大人も楽しめるイベントが目白押しです。また恒例の流し踊りや、町内各所から集まった神輿・山車の巡行もおこなわれます。

みやしろ町民まつり

宮代町民まつり 実行委員募集中！

宮代町民まつりの実行委員会では、イベントや運営にご協力いただける実行委員を随時募集しています。詳しくは実行委員会事務局まで。

宮代町民まつり実行委員会事務局
0480-34-1111 宮代町役場 地域振興担当内

このコーナーでは、宮代町に在住・在勤・在学など宮代町に関わる方々にお話を伺っています。

な き じ ん そ ん 今 帰 仁 村 だ よ り



今帰仁村には、世界遺産の今帰仁城跡や古宇利島など、様々な観光スポットがあります。こうした魅力を内外に発信しているのが今帰仁村観光協会です。この観光協会では、地域の魅力として「人」に着目する取り組みを行っています。

今帰仁村では、2020年に村の観光について考える座談会を開き、様々な職業の村出身者・移住者から多様な意見を集めました。

季節のリズムに合わせた養生ライフ♪

6月の養生

二十四節気では、5月20日～6月4日小満（しょうまん）、つづいて6月5日～芒種（ぼうしゅ）、6月21日～夏至（げし）と続きます。

芒種は、稲や麦など穀物の種をまく時期といわれており、梅雨も近づき湿りがちな時期。夏至は、ご存じのとおり一年でいちばん日が長く、夜がみじかくなる頃。暑さは日に日に増していきます。

東洋医学では、夏は五臓の「心」*に属し、

* 東洋医学の基となる五行学説では「春＝肝・夏＝心・長夏＝脾・秋＝肺・冬＝腎」のように、それぞれの臓器が属する季節（五季）があり、該当する臓器にトラブルが発生しやすい傾向があるとされています。

た。その際に今帰仁村の魅力として「歴史、自然、食、人」のキーワードが出ました。今帰仁村観光協会では、この中の「人」に着目し、「人から魅せる今帰仁村」をテーマに12編のPR動画を制作しました。「今帰仁村のイチバンは人だ。」というタイトルのこの動画では、この村で暮らす様々な背景や職業の方が紹介されています。また、インタビュー動画では、それぞれの飾らない日常が語られていますが、その言葉の端々から優しさや自身の暮らす地域への愛情が伝わってきます。今帰仁村を訪れた人々が「懐かしい感じがする」「温かくてまた帰ってきたい場所」といった表現をするのをよく耳にしますが、こうした方々の魅力や地元への愛情ゆえなのでしょう。

今帰仁村観光協会は、自然や人などゆたかな地域資源を活かし、「今帰仁を世界中の人に知ってもらい、好きになってもらう事」に取り組んでいるのです。



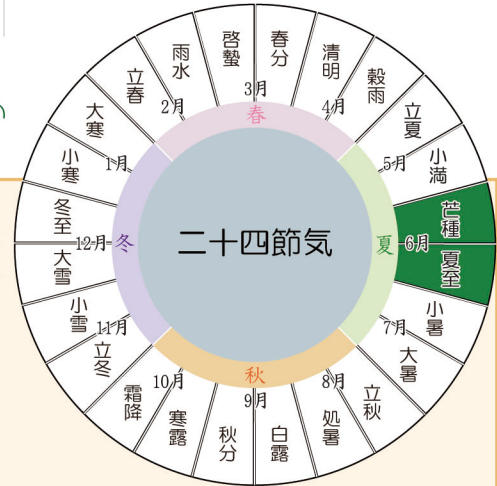
今帰仁村の魅力は観光協会公式Youtubeチャンネルで発信されています♪

このコーナーでは、季節それぞれにあった健康法を紹介していきます！

かつては大事にされていたはずの予防を重要視する「養生」という考え方。「食事・運動・休養」のよき習慣を続け、よくない習慣は減らす。意外と普遍的で“あたりまえ”のこと。この“あたりまえ”を大事にするのも「養生」。このコーナーは、二十四節気(春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの)にそって健やかに過ごす生活の知恵を紹介しているコーナーです。

の栄養物を全身に運んだり、消化管内の水分子代謝などにも関係しているんだとか。そのため「脾」の不調は、倦怠感・よだれの過多や過少・食欲不振・胃もたれ・お腹の冷え・下痢…etcとして現れるようです。

身体を冷やし過ぎず、程よく汗をかくくらいの適度な運動。そして、夏の臓器「心」を補う苦味のある食物を意識してみてはいかがでしょうか？



《養生ライフ》

この時期の養生は、「夜遅く寝ることがあっても、朝は早く起き、暑さを嫌がらず、物事に怒らずに気持ちよくすごすべき」と古典に書かれているようです。また、冷たい物や脂っこい物・甘過ぎる物を控え、胃腸への負担の少ない食事を心がけましょう。

- ・体内の余分な水分を食材や適度な運動では排出
- ・胃腸の働きを高める食材を摂る
- ・生もの控え、冷たい飲み物は控えめにする

《おすすめ食材》

ストレスの緩和、収斂作用、消化の補助、発汗を抑える（酸味）	梅干し、柑橘類、トマト、キウイフルーツ、酢
体の余分な水分をとり、熱を冷ます（苦味）	ゴーヤ（苦瓜）、セロリ、緑茶、山菜類、アロエ
胃腸の働きを助ける、滋養作用、弛緩作用（甘味）	イモ類・かぼちゃ・そば・ナス・きゅうり・冬瓜・豆腐・豚肉
血行を促進、発汗作用（辛味）	玉ねぎ・ネギ・しそ・しょうが・ミョウガ・胡椒