



# ひまわり通信

芍薬 ❀ 花言葉 はじらい・慎ましさ

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生発行 NO96

2023年5月

## 『\*kyokoの知らんけど、笑\* NO.6』

こんにちは！あれからご自身の舌ごらんになられたで  
しょうか？前回 NO.4 で『舌苔』のお話をさせて頂き  
ました。今回は続編の「舌の色で体調や健康状態が分  
かる」を深掘していくので鏡を片手にお読み下さい(笑)

ふつうの健康な人の舌はうっすら白い舌苔が舌を覆っ  
て、舌の色が透けて見えています。舌苔は老廃物でも  
ありますが、粘膜を保護する役割もあるので、白い舌  
苔がうっすらあるのは、むしろ健康な証拠なんです。ね。  
逆に舌苔がまったくない。という場合は「抵抗力」が  
落ち、全身が衰弱している場合があるので、ちょっと  
気を付けて下さいね。

-  <全くない>  
…抵抗力が落ちている。
-  <黄色い>  
…胃腸が弱っている。胃がもたれている。  
脂っこい物食べ過ぎていませんか？
-  <黒ずんでいる>  
…全身の体力が極度に落ちている  
免疫が下がっている。
-  <舌全体が白っぽい>  
…体の血流が悪いサイン。  
冷えや貧血で血流が悪くなっている。
-  <うっすらきれいなピンク>  
…VERY GOOD!!です!!!
-  <舌全体が赤っぽい>  
…体に水分が足りていない。  
血液がドロドロになっているかも。  
カロリーの高い食事やアルコールを  
摂りすぎていませんか？
-  <舌全体が紫色っぽい>  
…こちらも血液ドロドロのシグナル。  
血液に悪玉コレステロールがたまる  
可能性があります。

いかがでしたか？ご自身の舌は、どのタイプの舌だ  
たでしょうか？毎日、鏡を見ながら上の○の色を参考  
にして健康状態をチェックし、朝一番の舌磨きで、い  
つまでも生き生きと元気でいて下さいね!!

## ひまわり文化発表会(仮称)

コロナ禍で過ごした3年、ようやく少し落ち着いて  
きたのでしょうか。今年こそは地域みなさんに  
「ひまわり」の事を知ってもらい、身近にこんな所  
があるんだと安心してもらいたい、そんな思いで「会」  
ができればと思っています。

時期は10月、会場は集会所を考えていますが、ま  
だ会場の予約はできません。「会」の内容もまだまだこ  
れからです。決まったことは随時お知らせしていきま  
す。みなさんからのアイデアもお待ちしています。

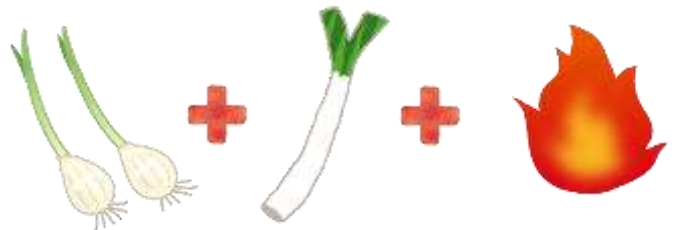
## しょうがの力で代謝アップ!

体温が1度下がると、代謝が12%、免疫力が30%  
も下がってしまい、血液の循環が悪くなることで体  
の慢性的な冷えにもつながってしまいます。  
そんな時は普段の食事にしょうがを取り入れてみま  
せんか？実は漢方薬の7割~8割にしょうがが含ま  
れています。辛みの主成分に血行促進の効果が有る  
ので体温が上がり、それにより基礎代謝も上がるん  
です。



ひねしょうがも新生姜も  
効果はほぼ同じ  
とにかく体が温まる!

自分の体と相談しながら  
好きなだけ食べて大丈夫!



加熱することが大切! 加熱するとショウガオール  
という物質に変化し効果アップ!  
にら、にんにく、ねぎ類、赤唐辛子、さんしょう  
と組み合わせると◎