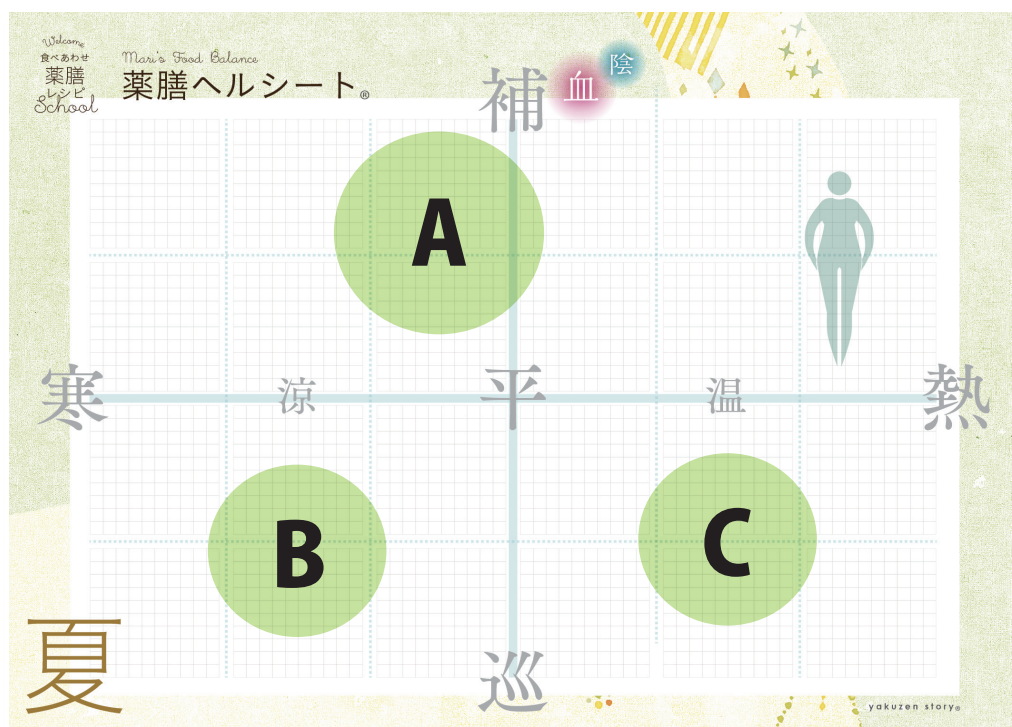


Step 4

夏 実際にレシピを作る

夏の『薬膳ヘルシート』を使って
季節ごとのカラダの状態を把握し、
食べもので足りないところを補うことでバランスをとります。



【食べあわせバランス】

「暑邪」の影響を受けてすぐの状態は「実熱」 熱が溜りやすい状態
そのため人のカラダバランスは図の部分

食材選びは2パターンウエイト順で

1. **A・B・C＝熱をとる**

2. **A・C・B＝放熱を促す**

で食べあわせると、カラダのバランスが整い元気に過ごすことができる

【ポイント】 夏のかかりは熱が溜りやすいため、
寒涼性の巡りをスムーズに

季節との調和が「健康」

夏は「気」を巡らせ発散する季節（冬はその対照）
これまでの季節に養ってきたエネルギーをしっかり活用し、発散することが元気につながっていく
このことを理解し実践できれば、秋冬が充実しエネルギーを循環し蓄えることのできる
「健康な心身」の延伸につながっていく