

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1	2	3	4	5
6 休診	7	8	9	10	11	12
13 休診	14	15	16	17	18	19
20 休診	21	22	23	24	25	26
27 休診	28	29	30	31	1	2

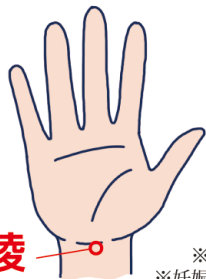
イチョウツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは大陵 (だいらょう) です。手首を曲げた時にできる曲がりジワの真中に位置します。胸のつかえを取り除き、気の巡りを改善し、精神を穏やかにするとされます。

手のひらを上に向け、もう片方の親指がツボにあたるように手首を持ち、親指で左右10回ずつ軽く押します。心痛、精神不安、てんかん、口臭、弾発指 (ばね指) 手関節痛などに効果があるとされています。

大陵



※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

寒い国の煮込み料理で温まろう

今月のあったかレシピ 簡単ボルシチ

ウクライナの伝統的な料理でロシアをはじめ広く東欧諸国で作られる煮込み料理。ビーツの深紅色のスープが特徴です。

<用意するもの> (4人分)

- ビーツ: 1個 ○牛肉細切れ: 300g ○コンソメ: 2個 ○玉ねぎ: 1個
- にんじん: 1本 ○キャベツ: 1/4個 ○トマト缶: 100cc ○水: 800cc
- ローリエ: 1枚 ○塩・胡椒: 適量 ○サワークリーム: 大さじ4

<作り方>

- ①キャベツとビーツ、にんじんを千切りにし、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②中火に熱したフライパンにサラダ油をひいて、牛こま切れ肉を中火で炒め、表面の色が変わったら取り出して別皿に移しておく。
- ③同じフライパンを弱火に熱し①を入れてしんなりするまで炒める。
- ④鍋に800ccの水を入れ、炒めた牛肉と野菜、トマト缶、コンソメ、ローリエを入れ中火で煮込む。
- ⑤塩・胡椒で味を調え、器に盛ってサワークリームを大さじ1ずつのせて完成。



鍼灸・マッサージ きらり

〒675-1115 兵庫県加古郡稲美町国岡3丁目4番7号
TEL / 079-492-8100 (代)

診療時間 / 月～金 8:30～17:30
土曜日 8:30～12:30

休診日 / 日曜・祝日