

こちゃんど®

14

からだの中からぽかぽか節電。

「陽性食品」って、聞いたことがありますか? 漢方に詳しい方ならご存知かもしれませんが、簡単にいうと食べるとからだが温まる食材のこと。なんか、この冬によさそう。その代表選手がショウガです。節電の冬、こたつやエアコンを少し控えて、陽性食品をうまく利用して、かしこく暖かく冬を乗り切りましょう。これ、昔からの日本の知恵なんですよ。

