

## ～免疫力を高めるツボ～

人間の体の各所には、東洋医学で言う「ツボ」が存在しており、その部分を

刺激することで様々な効果が得られます。

その中でも、特に免疫力アップにつながるツボのいくつかを紹介します。

### 合谷(ごうこく)

場所

親指と人差し指のまたの間。手を広げた時に、2本の指が接する骨の手前の部分。

効果のある症状

眠気、肩こり、歯痛、消化不良、高血圧、不眠症

マッサージ法

手の甲をつかむようにして、片方の手の親指を合谷のツボに爪を立てて当てます。

人差し指の方向に徐々に力を入れていきます。



### 風池(ふうち)

場所

乳様突起の後のくぼみにあります

効果のある症状

頭痛、疲労回復、精神疲労・ストレスに効果があります

マッサージ法

3秒押し 3秒離しと 繰り返すことによって、効果を得られます



## ～免疫力 UP に効果的な食材～

大根、長いも、とり肉、ヨーグルト、茶そば、小松菜、梅干、にら、にんにくなど