

健康で美しく、輝けるように

# KAMPO LETTER

[ 漢方レター ]

12  
DECEMBER  
2020



ガイヨウ  
艾葉

Artemisia Leaf

キク科ヨモギの葉。身体を温め止血するため、古くから入浴剤や外用として用いられてきた。葉の裏側にある細かい毛は「もぐさ」としてお灸に使われる。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

**大雪**  
12.7  
本格的な冬の到来。地域によっては雪が激しく降り始める頃です。

**冬至**  
12.21  
夜がもっとも長くなる日。この頃にゆず湯に入る習慣があります。

おんほじんよう

## 「温補腎陽」陽気を補い

### 腎を温めて冷えに負けない身体に

十二月は「師走」という言葉の通り、仕事でもプライベートでも忙しい日々が続きます。胃腸の疲れや睡眠不足に冷えが加わると、身体の「陽気」が消耗し、冷えの慢性化や免疫力低下の原因になります。漢方で「腎」は、腰の辺りに位置し生命力を貯蔵する場所と考えます。陽気の不足は冷えや血行不良を招き、肩こりや腰痛、生理痛などの痛みを生じさせます。元気に新年を迎えるためにも、漢方の智慧で「陽気」を補い、冬を健やかに過ごしましょう。

※五臓は、西洋医学のように臓器を直接表した言葉ではないので注意しましょう

## 漢方ライフケア

冷えは万病のもと。五臓のはたらきが弱り、血行不良もおこるため、肩こりや腰痛、月経痛の悪化、生活習慣病の進行につながることもあります。

HEART  
心

芳香浴で心身の疲労回復を



寒さが気になるこの時期は心も身体も縮こまりがち。柑橘を浮かべ、香りも楽しめる芳香浴でリラックスさせましょう。果実を食べた後の果皮を浮かべれば、体内の気がめぐりかぜの予防にも有効。

BEAUTY  
美

マッサージで明るい美肌に



冷えは美容にとっても大敵。血行不良や新陳代謝の低下によって、肌のくすみやクマがあらわれます。洗顔時のマッサージや瞳の下にある承泣のツボ押しで明るい肌を目指しましょう。

FOOD  
食

穀類と温め食材で補陽する



寒さに対抗するには「陽気」が必要。エビ、ニラ、くるみ、羊肉、シナモンなどは陽気を補い身体を温めます。元気を養う穀類や芋類、かぼちゃなどを加え、寒さに負けない身体をつくりましょう。

寒さが強まると、五臓のひとつ「腎」の働きが弱まり、冷えたり代謝が低化しやすくなります。「腎」を元気にするのは黒い食材。黒胡麻、黒豆、黒米、黒きくらげなどの黒食材や、昆布、わかめ、ひじきなどの黒い海藻を積極的に摂りましょう。

※五臓は西洋医学のように臓器を直接表した言葉ではないので注意しましょう。

## もちもち黒ごはん

### 【材料2人前】

黒ごま	大さじ1
黒米	大さじ1
黒豆	大さじ1
白米	1合
塩	小さじ1/2強程度
水	適量

### 【作り方】

- ① 白米は炊く30分前に洗い、ざるにあげておく
- ② 炊飯器に1とほかの材料を入れ、目盛りまで水を入れて白米と一緒に炊く。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト  
「健康 薬膳ごはん」より



### 黒ごま

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

老化予防や滋養強壮によく、更年期障害や老化による耳鳴り、めまい、肌・髪のバサツキの改善におすすめです。



### 黒米

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

血の巡りを良くし、胃腸や呼吸器を丈夫にします。虚弱体質の改善など滋養強壮や目の疲れに役立ちます。



### 黒豆

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

血の巡りや水分代謝がよくなるので、滋養強壮や月経不順、腰痛、老化防止、疲労回復に役立ちます。

## 代表的な漢方薬のご紹介

## KAMPO medicine

ごしゃじんきがん

### 牛車腎気丸

加齢によっておこるしびれ、足腰の冷えやだるさ、  
泌尿器トラブルの解消に有効

効能・効果

体力中等度以下で、疲れやすくて、四肢が冷えやすく尿量減少し、むくみがあり、ときに口渇があるものの次の諸症：  
下肢痛、腰痛、しびれ、高齢者のかすみ目、かゆみ、排尿困難、頻尿、むくみ、高血圧に伴う随伴症状の改善（肩こり、頭重、耳鳴り）



ジオウ  
[地黄]



ゴシュ  
[牛膝]



サンシュユ  
[山茱萸]



サンヤク  
[山薬]



シャゼンシ  
[車前子]



ブクリョウ  
[茯苓]



ケイヒ  
[桂皮]



ボタンピ  
[牡丹皮]



ハウプシ  
[炮附子]



タクシャ  
[沢瀉]

はじめての漢方、応援します。まずは無料カウンセリングをお試しください。

### オンライン漢方相談

外出が不安な方にも、ご自宅などで  
お好きな時間にご相談いただけます。

