

健康で美しく、輝けるように

KAMPO LETTER

[漢方レター]

10
OCTOBER
2021



シコン

紫根

Lithospermum Root

ムラサキの根は古くから、紅花や藍とともに染料として重宝されてきた。炎症を抑える働きがあり、紫雲膏(しうんこう)という軟膏に配合されている。



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。

かんろ
寒露
10.8

秋も深まり始め、草花には露が
みられます。五穀の収穫の時期。

そうこう
霜降
10.23

この日から立冬までの間に吹く
寒い北風を「木枯らし」と呼びます。

燥邪に負けない強い素肌

気血を補って内側から輝く潤い美人に

空が高く、気持ちの良い天気が続く10月。秋に肌や髪、鼻やのどなどの潤いを奪う乾いた空気を、漢方では燥邪と呼んでいます。マスクやうがいで鼻やのどを守り、刺激の少ない化粧水や保湿力の高いクリームで、肌を外側から守りましょう。さらに「肌は内臓の鏡」ともいいます。食習慣の見直しや便秘改善など、内側からのケアも大切です。肌の赤みや乾燥、かゆみが気になるときは、香辛料は程々に。肌に栄養を送る気血を補って、潤い美人をめざしましょう。

漢方ライフケア

秋の燥邪は潤いを奪い、肌あれや皮膚病を悪化させます。内側の潤いが消耗すると、コロコロ便秘の原因になります。
身体の内側と外側の両面から乾燥対策を心がけましょう。

HEART

心

悲しい気分をアロマで解消

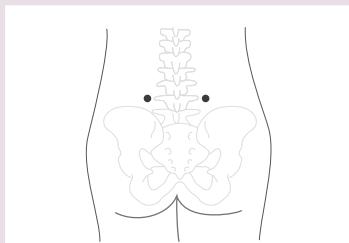


秋は訳もなく物悲しい気分でため息をつきやすい季節。息苦しさを感じたら、ローズマリーやティートリーなどすっきりした香り、やさしさに包まれたい時はローズのアロマをまとってみましょう。

BEAUTY

美

だいちょうゆ
大腸愈のツボで便秘対策



便秘は美容の大敵です。運動、食事、水分補給と合わせて、ツボ療法を用いましょう。大腸愈はベルトの高さ(第4・第5腰椎の間)、腰骨の両側で指2本分外側にあります。気になる時に親指で押しましょう。

FOOD

食

ドライフルーツで潤いを



身体を潤すには、水分だけではなく潤い食材の摂取も大切です。アーモンドや松の実、ピーナッツなどのナッツ類、ブルーンやクコの実などドライフルーツもおすすめです。よく噛んで食べましょう。

乾燥が強まるこの時期は、水分が多いカブや大根、粘りのある里芋、蓮根、山芋などの根菜を積極的に料理にとりいれましょう。また、辛いもの、刺激が強いものは、体を乾燥させてしまうので控えめにしましょう。

里芋ときのこの中華風リゾット

材料 2人前

里芋	1個
えのき	50g
しめじ	1/2パック
米	1カップ
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片分
万能ねぎ	適宜
松の実	10粒
刻み海苔	適宜
〈調味料〉	
サラダ油	大さじ1/2
鳥がらスープ	1と1/2カップ
酒	大さじ1
甜麺醤	大さじ1/2
塩、胡椒	少々
ごま油	大さじ1/2

【作り方】

- ① 里芋は1cmの角切り、えのきとしめじは軸をとり、一口大に切っておく。
- ② 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を玉ねぎがきつね色になるまで中弱火で炒め、さらに米を炒める。
- ④ 米が透き通ってきたら①の里芋、しめじ、えのきを加えて軽く炒め、さらにスープと酒を加えて、強火にし、沸騰したら弱火にして約12~15分くらい炊く。(水分が少なくなってきたら水を足しながら好みのかたさになるまで炊く。)
- ⑤ 最後に塩、胡椒、甜麺醤、ごま油で調味し、器にとって、ネギ、松の実、刻み海苔を飾る。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト
「健康 薬膳ごはん」より



里芋

五味 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 寒 涼 平 溫 热

消化を助け便通を良くします。滋養強壯の働きがあり、疲れを感じる時にもおすすめです。



えのき

五味 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 寒 涼 平 溫 热

体内にある老廃物を取り除きます。便秘や咳が出る時におすすめです。



しめじ

五味 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 寒 涼 平 溫 热

血を補うので、肌あれや貧血の時におすすめです。便通にもよい食材です。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

温清飲

熱をさまし炎症を抑え、さらに潤いも補うので、皮膚炎やニキビなどにも多用される。

効能・効果

皮膚の色つやが悪く、のぼせるものに用いる:
月経不順、月経困難、血の道症、更年期障害、神経症



トウキ
[当帰]



ジオウ
[地黄]



シャクヤク
[芍药]



センキュウ
[川芎]



オウゴン
[黄芩]



サンシシ
[山梔子]



オウレン
[黄連]



オウバク
[黄柏]

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。

