



ショウキョウ

## 生姜

Ginger Root

ショウガの根を乾燥させたもの。蒸してから乾燥したものは乾姜(かんきょう)という。強い辛味があり、身体を温めるので、かぜ薬や胃腸薬に配合されている。



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。

たいせつ  
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。

とうし  
冬至  
12.22

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。

## 身体の要は腰、腰は腎の府 腎の血流を増やして全身を温めよう

五臓の「腎」は腰のあたりに位置して、生命力を貯蔵し、子供の成長や男女の精力、老化防止の力を担っています。寒い冬は腎の温めるエネルギーが消耗し、足腰の冷えや痛み、だるさなどが出やすくなります。寒いからといって家にこもり背中を丸めていると、腎が縮こまってエネルギーが巡らず疲れます。年末の大掃除で身体を動かし、温める食材を意識して摂るように心がけて全身の血行を良くしましょう。横になってしっかり休むことも大切な養生です。

※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

腎が弱ると、足腰の冷えやだるさ、排尿トラブル、生理不順に伴う不妊の悩みなどが生じます。年末年始は生活リズムも乱れやすいので注意しましょう。

HEART  
心

### 朝はゆとりを持って過ごす



朝の支度はたくさんあって忙しいのですが、冬の朝はゆっくりエンジンをかけていくことが望ましい過ごし方です。縮こまりがちな身体をストレッチと深呼吸でゆっくり伸ばしましょう。

BEAUTY  
美

### 腰のケアで美しい姿勢に



冷えて悪化しやすい腰痛は姿勢を崩す原因にもなります。腹巻や骨盤のサポーターで腰を温めると同時に、手の甲にあるツボ腰腿点を押しましょう。中指の骨の両脇にある溝にあります。

FOOD  
食

### 和漢素材で温まるお茶に



紅茶やほうじ茶など紅い色のお茶は身体を温めます。さらに乾燥させた生姜とシソの葉、ヨモギなどの和漢素材を加えると、温める力がアップするので、外から帰宅した時の一杯におすすめです。

寒さが強まると、五臓のひとつ「腎」の働きが弱まり、冷えたり代謝が低下しやすくなります。「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。

## 昆布と黒きくらげのスープ

### 材料 2人前

豚肉(ロース) 50g  
 黒きくらげ 3g(乾燥)  
 バクチャー 2本  
 水 100ml  
 昆布 2枚(約16cm)  
 サラダ油 大さじ1  
 塩 小さじ1/2  
 万能ねぎ 5cm(小口切り)

### 〈A〉

酒 小さじ1/2  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 塩、胡椒 少々  
 生姜 1/4片(せん切り)

### 【作り方】

- ① 黒きくらげはたっぷりの水で1時間浸けて戻し、硬いところをとって5mm幅の細切りにする。
- ② 豚肉は5mmの細切りにし、Aを合わせてよく混ぜ、10分間ほど漬け込む。
- ③ 昆布は200mlの水(分量外)に浸け戻し、千切りにする。戻し汁はとっておく。
- ④ 中華鍋をよく熱し、サラダ油をなじませ、豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 昆布の戻し汁と水を加え、昆布と黒きくらげを入れて強火にする。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト  
 「健康 薬膳ごはん」より



### 豚肉

五味 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 寒 涼 平 温 熱

滋養強壮によく、体力回復に効果的。脂肪が腸の潤滑油になるので便秘にもよい。



### ねぎ

五味 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 寒 涼 平 温 熱

気・血の巡りを良くし、からだを温める。寒気や冷えを感じる時に。



### 昆布

五味 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 寒 涼 平 温 熱

体のしこりをほぐし、熱を冷まし、余分な水分をとり、むくみを解消。

## 代表的な漢方薬のご紹介

## KAMPO medicine

### とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう 当帰四逆加呉茱萸生姜湯

呉茱萸の独特な香りが特徴の処方。手足の末端や腹部を温め、しもやけや月経痛にも有効。

#### 効能・効果

手足の冷えを感じ、下肢が冷えると下肢または下腹部が痛くなり易いものの次の諸症状：  
 しもやけ、頭痛、下腹部痛、腰痛。



トウキ  
 [当帰]



ケイヒ  
 [桂皮]



シャクヤク  
 [芍薬]



モクツウ  
 [木通]



サイジン  
 [細辛]



カンゾウ  
 [甘草]



タイショウ  
 [大棗]



ゴシュユ  
 [呉茱萸]



ショウキョウ  
 [生姜]

### 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。

