

健康で美しく、輝けるように

KAMPO LETTER

[漢方レター]

1
JANUARY
2022



おうれん

黄連

Coptis Rhizome

キンポウゲ科オウレンの根であり、強い苦味と鮮やかな黄色が特徴。胃腸の機能を促進するため、古くから苦味健胃薬や整腸薬として用いられてきた。



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。

しょうかん
小寒
1.5

冬の寒さも本格的に。いわゆる寒の入りでこの日より節分までが寒の内。

だいかん
大寒
1.20

一年中で寒さが最も厳しくなる頃。酒や味噌の仕込みに最もよい時期。

身体の中央で働く「脾」を養い 気血を充実させて元気に新年を迎えよう

年末年始のお休みは、つい食べ過ぎてしまいがち。一年の始まりを元気に迎えるために、暴飲暴食は控えましょう。漢方では、食生活の乱れは消化吸收を担う「脾」の働きを低下させると考えます。脾胃の働きが低下すると胃もたれや胸やけ、だるさや、下痢・便秘などのトラブルを引き起こします。身体は食べたもので作られています。何を食べるか、どのように食べるか意識することで、気血を補い巡らせることができます。漢方の智慧ですっきり新年を迎えましょう。

※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

食べ過ぎや飲みすぎ、生活リズムの乱れは、脾胃の不調を招き、腹部膨満感や胃痛・腹痛、消化不良による軟便・下痢などが起こります。乾燥した冷たい空気は鼻やのどの不調、風邪の原因にもなります。

HEART
心

書道で心を落ち着かせる



墨をすって姿勢を正し、筆で字を書く。書道には心を落ち着かせる効果があります。一年の始まりに、自分の心と向き合って、目標を書き記すのもおすすめです。

BEAUTY
美

お腹マッサージで腸きれい



詰め込みすぎた腸は、肌の不調や抵抗力ダウンの原因になります。お腹に「の」の字を描くように、マッサージしてデトックスを促しましょう。腸内環境を整える食材も意識して摂りましょう。

FOOD
食

キノコで体内大掃除



体内のお掃除にピッタリなのが食物繊維豊富なキノコ。腸内環境を整えて、便秘や吹き出物、生活習慣病などの改善に用います。キノコたっぷりのスープは腹もちもよく、ダイエットにおすすめです。

冷えと乾燥が本格的になるこの時期は、代謝機能が落ち、抵抗力も弱まり、風邪をひきやすくなったり腸の働きが鈍くなったりしがちです。胃腸を元気にする豆類・芋類を意識的に取り入れましょう。消化しやすくお腹が温まるお粥やスープもおすすめです。

黒豆と山芋の健康粥

材料 2人前

雑穀米	1合
黒豆	15 g
山芋	50 g
干ししいたけ	2枚
ほうれん草	1/2~1株
クコの実	10 g
油	数滴
塩	適量
こしょう	少々

【作り方】

- ① 米はといで1時間以上置き、黒豆も水に1時間以上つけておく。
- ② 山芋は皮をむいて1.5cm角に切る。干ししいたけはやわらかくもどし、薄く切る。
- ③ ほうれん草は下ゆでておく。
- ④ 大きめの鍋に水2リットルを沸かし、沸騰したら1を入れる。再び沸騰したら火を弱め、油をたらしてふたを閉め20分間炊く。2とクコの実を入れ、塩、こしょうで調味したあと、さらに20分間炊く。
- ⑤ 3を細かく刻んで加え、火を止めて10分間蒸らす。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト
「健康 薬膳ごはん」より



黒豆

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

滋養強壮や加齢による不調の予防に役立ちます。生活習慣病予防や疲労回復にも。



山芋

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

加齢による不調の予防、疲労回復、滋養強壮など、元気が欲しい人におすすめ。



しいたけ

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

気を補って栄養やエネルギー不足で弱った体を補強します。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

はんげしゃしんとう 半夏瀉心湯

食べすぎやストレスなどで生じる、みぞおちの辺りのつかえや吐き気、下痢などに用いる

効能・効果

みぞおちがつかえ、時に恶心、嘔吐があり、食欲不振で腹が鳴って、軟便または下痢の傾向にあるものの次の諸症：
急・慢性胃腸カタル、醣酵性下痢、消化不良、胃下垂、神経性胃炎、胃弱、二日酔、ゲップ、胸やけ、口内炎、神経症。



ハング
[半夏]



カンゾウ
[甘草]



タイソウ
[大棗]



カンキョウ
[乾姜]



ニンジン
[人参]



オウゴン
[黄芩]



オウレン
[黄連]

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。

