

健康で美しく、輝けるように

KAMPO LETTER

[漢方レター]

3
MARCH
2022



おうひ
桜皮

Cherry Bark

ヤマザクラの樹皮で炎症を抑える働きがある。抗菌作用があるため、日本では茶筒や茶匙などの工芸品に利用されている。



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。

けいちつ
啓蟄

3.5

冬眠していた虫たちが地上に出て姿を現す、春の訪れを感じる頃。

しゅんぶん
春分

3.21

昼夜の長さがほぼ同じになる日。徐々に昼が長くなります。

肌は体内を映す鏡

身体の内側からケアして輝く素肌に

3月は生活環境に変化が起こりやすい時季です。忙しきや慣れない環境にストレスを感じたり、食生活に乱れがあると、肌あれが生じやすくなります。

漢方では古くから「肌は内側を映す鏡」と考えてきました。シミ、シワ、吹き出物、赤み、乾燥など、肌の状態を見れば、心身の不調や生活状況に乱れがあることがわかります。身体を構成している気血水の不足や滞りがないか、自分の身体が示しているサインに目を向け、気血水を巡らせることで輝く素肌に整えましょう。

漢方ライフケア

春風が運ぶ花粉やほこりは、肌に刺激となってかゆみや肌あれを引き起こします。また芽吹きの際でもあり、吹き出物やニキビが生じやすくなります。

HEART
心

香りの力で晴れやかに



暖かい日差しが戻ると気分は晴れやかになりますが、香りの力でもう一押ししてみましょう。すっきりとした香りのミントやローズマリー、カモミールなどは、この時季におすすめです。

BEAUTY
美

春は洗顔を重視しよう



乾燥しがちの冬は、肌の新陳代謝も低下してくすみが残ります。逆に春は皮脂も分泌しやすくなり、肌をリセットするチャンスです。まずは洗顔をしっかり行い、たっぷりの化粧水で潤しましょう。

FOOD
食

植物の芽吹く力を活かす



春は芽吹きの時。木の芽や青々とした葉もの野菜は、体内にこもっていた古いものを発散させる力があります。また春キャベツや新玉ねぎなどは甘味もあり元気を補うので、積極的に摂りましょう。

草木が芽吹くこの時季は、フキノトウやワラビ、タラの芽などの山菜や、アスパラガス、菜花などの葉茎野菜・花野菜、絹さややグリーンピースなどが多く出回ります。根菜では新玉ねぎや新ジャガ、新ごぼうが旬を迎えます。春野菜で食卓を彩りましょう。

カリフラワーと新玉ねぎのサラダ

材料 2人前

カリフラワー	1/4球
玉ねぎ	1/8個
ジャガイモ	1個
グリーンピース	大さじ1
コーン	大さじ1
サラダ菜	適宜

<ドレッシング>

ワインピネガー	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1と1/2
塩・黒胡椒	少々

【作り方】

- ① カリフラワーは小房に分け、さらに4等分に切って茹でて冷ましておく。
- ② 玉ねぎは薄い千切りにして、水にさらして辛みを抜いてから、水気を切っておく。
- ③ ジャガイモは皮をむいて、一口大に切り、ゆでて、最後に水気をとばしておく。
- ④ サラダ菜は適当な大きさに切る。
- ⑤ 大きな器に①～④、コーン・グリーンピースを混ぜ合わせる。
- ⑥ ドレッシングの材料をボールに入れ良く混ぜ合わせて⑤にかける。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト
「健康 薬膳ごはん」より



カリフラワー

五味 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 寒 涼 平 温 熱

胃腸の働きを整えます。ビタミンCが多く茹でた後でも失われにくいのが特徴です。



ジャガイモ

五味 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 寒 涼 平 温 熱

気を補い、胃腸の働きを高めます。便秘や筋肉疲労、むくみなどにも。



玉ねぎ

五味 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 寒 涼 平 温 熱

気血の滞りを解消して巡らせます。胃もたれやお腹のはりが気になる時におすすめ。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

じゅうみはいどくとう

十味敗毒湯

十種の生薬が配合された漢方薬で、皮膚の化膿した症状や蕁麻疹などに用いられる。

効能・効果

化膿性皮膚疾患、急性皮膚疾患の初期、じんましん、急性湿疹、水虫。



ショウキョウ [生姜]



カンゾウ [甘草]



ケイガイ [荊芥]



キキョウ [桔梗]



ボウフウ [防風]



サイコ [柴胡]



フクリョウ [茯苓]



センキュウ [川芎]



オウヒ [桜皮]



ドクカツ [独活]

オンライン漢方相談

ご自宅などで
ご相談いただけます



薬日本堂漢方スクール

漢方・薬膳を学んで
暮らしをより豊かに

