



はんげ

半夏

Pinelia Tuber

サトイモ科カラスビシャクの塊茎で、強いえぐみがある。水を巡らせる働きがあり、痰を取り除く。吐き気を止めるため、胃腸用漢方薬に配合される。



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。

りっか
立夏
5.5

夏に入る初めの節。草木も青々と茂り、夏の気配が感じられます。

しょうまん
小満
5.21

陽気が盛んになり、麦に穂がつく頃。一安心するという意味。

巡りアップで心身ともにリフレッシュ 軽やかで活動しやすい身体をつくろう

新緑がまぶしい5月は、新しい生活環境にも慣れて、心身ともに充実する時期です。動物が成長し、植物が勢いよく繁るように、私たちの身体もエネルギーが巡りやすくなります。

「冬の間代謝が落ちてしまった」「巣ごもり生活で身体が重く感じる」「運動不足が続いて太ってしまった」など、巡りの悪さを感じていたら、今が巡らせるチャンス。健康診断で指摘を受けた方も、この時期の運動や食生活の見直しがすっきりした身体づくりに役立ちます。

漢方ライフケア

気候もよく過ごしやすいこの時期に、家にこもり運動不足が続くと、めまいや五月病、過食やむくみによる肥満などがあられやすくなります。

HEART 心

爽やかな緑でリフレッシュ



あざやかな新緑は気分一新に役立ちます。部屋に飾ったり、ハーブティーを飲んで「気」を巡らせましょう。烏龍茶にミントとレモングラスを添えると、すっきり爽やかな香りが楽しめます。

BEAUTY 美

腕を大きく振って歩く



天気のよい日は朝の散歩や通勤の時間を充実させましょう。いつもより少し胸を張り、大きく腕を振ると、大きな一歩でスムーズに進むことができます。お腹と二の腕の引き締めにおすすめです。

FOOD 食

ひと口30回以上の咀嚼



ダイエットという食べるのを我慢するイメージがつきものですが、無理なく食事の量を調節できて満足感も得られるのが「ひと口30回以上の咀嚼」です。食事を楽しみながらダイエットできます。

漢方理論に基づくバランスチェック「巡りバランスダイエット」

気持ちのバランスが乱れやすい時期ですが、このバランスの崩れは見た目にも影響を与えます。漢方では「気血水の巡り」が良い状態を、「心身ともに健康的で美しくバランスが整っている」と考えます。「気血水の巡り」が悪くなり滞ると、代謝機能が低下し、太りやすくやせにくい身体になります。巡りの状態をチェックして、バランスを整えていきましょう。

- 眠りが浅い
- 気持ちが高ぶりやすい
- 肩や背中がこりやすい
- 過食気味、飲酒の機会が多い
- 便秘気味
- のどや胸がつかえる

気太りタイプ

ストレスの多い人、時間に追われている人、気が張っている人に多い別名ストレス太り。ストレスの影響でエネルギー代謝が悪くなり、余分な脂肪や老廃物が溜まりやすくなっています。ストレス退治が最大のポイントです。

- 下半身の冷え、上半身のぼせ
- 中性脂肪が多い
- 生理痛、血の塊が出る
- しみ、アザが出やすい
- 目の下にクマ
- 下腹部や腰が痛む

血太りタイプ

外食の多い人、生理不順、肩こりなどの人に多いタイプです。血液の流れが滞ることで、余分な老廃物が排出されず、脂肪となっています。健康な血液を造り、血液循環をよくすることが決め手です。

- 汗かきである
- 足や顔がむくみやすい
- 水分をよくとる
- 下痢、軟便気味
- 身体が重くだるい
- 疲れやすい

水太りタイプ

下半身太りになりやすく、日本女性に一番多いタイプです。水分代謝の機能がうまく働かず、余分な水分(老廃物)が体内にたまり、プヨプヨ太りに。水分のとり方に注意して、全身の水分バランス、流れを整えましょう。

2つ以上のタイプにあてはまる方
混合太りタイプ

最近はこのタイプが急増中。3要素が重なりあって全身の代謝機能がうまく働いていない状態です。全ての流れをよくしてあげましょう。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

だいさいこうとう

大柴胡湯

ストレスが多く便秘気味、お腹が張った太鼓腹の方の
ダイエットに用いられる漢方薬

効能・効果

体力が充実して、脇腹からみぞおちあたりにかけて苦しく、
便秘の傾向があるものの次の諸症：
胃炎、常習便秘、高血圧や肥満に伴う肩こり・頭痛・便秘、
神経症、肥満症



サイコ
[柴胡]



ハンゲ
[半夏]



ショウキョウ
[生姜]



オウゴン
[黄芩]



シャクヤク
[芍薬]



ダイソウ
[大棗]



キジツ
[枳実]



ダイオウ
[大黄]

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

1回完結型の講座から
本格的な資格取得まで

