



よくいにん  
薏苡仁  
Job's tears

ハトムギの皮を除いた種子。水を巡らせるので、むくみや肌あれの解消に用いられる。お茶や雑穀として食され、化粧品にも利用される。



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。

- ぼうしゅ 芒種**  
6.6 稲や麦など穂の出る穀物の種のこと。農家では種をまく時期。
- げし 夏至**  
6.21 昼間の時間が一年で一番長い日。陽が極まる日。

## 水巡らせて心身ともに軽やかに ジメジメした梅雨の雨降りも気分爽快

雨が降り、ジメジメとした日が多い六月は、湿度が高く体内にも水がたまりがちに。余分な水は重く濁って下半身や関節、胃や腸などにたまりまます。この時期に多い身体の重たさや疲れ、むくみ、関節痛や吐き気などは水たまりのサイン。ひどいと回転性のめまいにつながることもあります。水分の摂り方は「少量ずつこまめに、なるべく温かく」を意識して、余分な水をため込まないように注意しましょう。爽やかに水が巡れば、身体は軽やかで気分もスッキリ過ごせます。

## 漢方ライフケア

湿気が多い環境では、体内の水分もよどんでべたつきまます。ジクジクした湿疹や水虫、胃腸トラブルやむくみ、めまいが悪化しやすい時期です。

### HEART 心

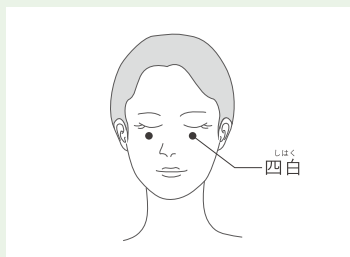
半身浴でよどみを解消



余分な水は汗をかいて発散させましょう。少しぬるめのお湯にお好きな入浴剤やハーブの香りを加えての半身浴がおすすめです。ゆったりとしたバスタイムで心も身体も軽やかに導きましょう。

### BEAUTY 美

四白のツボで顔もスッキリ



梅雨の時期は朝から顔がむくんで気分があがらないことも多いはず。まぶたのむくみや顔のたるみが気になる時は、瞳の下にある四白のツボを押して水を巡らせましょう。

### FOOD 食

豆でこまめに水たまり解消



大豆や小豆、黒豆、緑豆など豆類は水たまり解消の食材です。あずき茶や黒豆茶などでのを潤しましょう。季節の野菜と大豆を合わせたスープ、緑豆や小豆を加えたお粥もおすすめです。

体の中に余分な水分が滞ると、胃腸の働きが弱まり、むくみやすくなります。そんな時は刺激物や冷たいものを避け、温かくやさしい味付けの食事をとりましょう。旬の豆類やウリ科の野菜のスープがおすすめです。

## 冬瓜と緑豆のスープ

材料 2人前

冬瓜	1/20個
緑豆	小さじ 1と1/2
干しえび	大きじ 1
だし汁	3カップ
片栗粉	適量
薄口しょうゆ	大きじ 1/2

〈A〉

料理用日本酒	大きじ1
おろし生姜	小さじ 1/4
塩・胡椒	少々

### 【作り方】

- ① 干しえびは水で洗い、浸るくらいの水でやわらかくなるまでもどす。もどし汁はとっておく。
- ② 冬瓜は種をとって皮をむき、1.5cm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、緑豆、冬瓜、えび、えびのもどし汁、薄口しょうゆを入れて20分間、中火で煮る。
- ④ 冬瓜がやわらかくなったら、Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、完成。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト  
「健康 薬膳ごはん」より



### 冬瓜

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

体の水分代謝を整えむくみに有効。淡白な味わいで食欲がないときもおすすめ。



### 緑豆

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

解毒作用があり、体の余分な熱をとるので、むくみや吹き出物、口内炎などによい。



### えび

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

体を温めて、体力、気力をアップさせる強壮効果がある。足腰の冷えにもよい。

## 代表的な漢方薬のご紹介

## KAMPO medicine

ごれいさん

### 五苓散

体内の水を巡らせる漢方薬で、むくみや吐き気、下痢など様々な水たまりを解消する。

### 効能・効果

のどが渇いて、尿量が少なく、はき気、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：水瀉性下痢<sup>注1)</sup>、急性胃腸炎(しぶり腹<sup>注2)</sup>のものには使用しないこと)、暑気あたり、頭痛、むくみ

注1)「水瀉性下痢」とは、水様性の下痢を指します。  
注2)「しぶり腹」とは、残便感があり、くり返し腹痛を伴う便意を催すものことです。



ケイヒ  
[桂皮]



ソウジュツ  
[蒼朮]



チョレイ  
[猪苓]



ブクリョウ  
[茯苓]



タクシャ  
[沢瀉]

### 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

