



なんばんげ
南蛮毛
Corn silk

イネ科トウモロコシの花柱、いわゆるひげを乾燥させたもので、ぎよくべいしゅ 玉米鬚ともいう。穏やかな利尿効果があるため、お茶として広く市販されている。



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。

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| しょうしょ 小暑 7.7 | 梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる頃。蝉が鳴き始める。 |
| たいしょ 大暑 7.23 | 最も暑い頃という意味。夏の土用もこの頃。 |

身体の中央「おなか」の調子を整えて 暑邪しよじやに負けない身体をつくろう

日本の夏は高い湿度とともに暑さも厳しいのが特徴です。漢方では不調をもたらす蒸し暑さを「暑邪」と呼び、疲れや食欲不振など夏ばての症状を起こすと考えます。暑邪に負けない身体をつくるには、五臓の「脾ひ」を整えることが大切です。「脾」は主におなかの働きをあらわします。梅雨から続く湿気により脾が弱ると水の巡りが悪くなり、むくみや下痢が起きます。食欲がわかず疲れやだるさなどに発展することも。冷たいものは控えめに、おなかを温めましょう。

※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

暑さをしのぐために摂る冷たい飲み物や冷やす食材は、摂り過ぎると胃腸に負担がかかります。冷えて下痢が続いたり、むくんでだるくなったら要注意。

HEART 心

頭は冷やしておなかは温め



蒸し暑くてポーっとする時、ミント水に浸した冷たいタオルでおでこを冷やしましょう。逆におなかを温めた方が循環がよくなるので、休むときにタオルケットなどをかけてケアしましょう。

BEAUTY 美

肌も日射を避けて水分補給



強い紫外線による炎症、冷房による乾燥と毛穴の収縮など、夏の素肌は大きく翻弄されます。日中のUVケアはもちろん、夜のケアでは化粧水や美容液などでたっぷり水分と潤いを補いましょう。

FOOD 食

夏野菜で元気をチャージ



旬の野菜は季節の不調回復に有効です。夏に美味しいトウモロコシや枝豆は元気を補い、トマトやナスなどは身体の熱を冷ましてくれます。冷たいそうめんに添える薬味は冷えすぎ防止に最適です。

蒸し暑い時期はつい氷入りドリンクやアイスクリームなどに手が伸びてしまいがちですが、おなかを冷やしてしまうと胃腸の働きが低下し、エネルギー補給がしにくくなるので注意が必要です。ほてりを冷まし水分を補ってくれる、きゅうりやスイカ、冬瓜などのウリ科の野菜を料理に上手に取り入れましょう。

そばとクレソンときゅうりのおぼろ和え

材料 2人前

| | |
|-------|------|
| そば | 40g |
| クレソン | 1/2束 |
| きゅうり | 1本 |
| おぼろ昆布 | 10g |

<A>

| | |
|-----|----------|
| 酢 | 大さじ2と1/2 |
| だし汁 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 少々 |

【作り方】

- ① そばはたっぷりのお湯で、こしが残る程度にゆであげ、水で洗い5cmの長さに切り、水気を切る。
- ② クレソンは水洗いし、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうりはへたを切りおとして、1.5cm角に切り塩を少々ふって、5分程おき、下味をなじませる。
- ④ Aの調味料を合わせて三杯酢を作る。
- ⑤ ボウルに1のそばと2のクレソン、3の水気をしぼったきゅうりを加え、ちぎったおぼろ昆布を加えさっと混ぜて器に盛り、食べる直前に4を回しかける。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト「健康 薬膳ごはん」より



そば

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 五味 | 酸 | 苦 | 甘 | 辛 | 鹹 |
| 五性 | 寒 | 涼 | 平 | 温 | 熱 |

消化不良や胃もたれ、軟便、高血圧の予防などに良い。



クレソン

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 五味 | 酸 | 苦 | 甘 | 辛 | 鹹 |
| 五性 | 寒 | 涼 | 平 | 温 | 熱 |

余分な熱をとりイライラを鎮める。血と水の巡りを良くする。



きゅうり

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 五味 | 酸 | 苦 | 甘 | 辛 | 鹹 |
| 五性 | 寒 | 涼 | 平 | 温 | 熱 |

体の熱をさまし、のどの渴きをいやし、水分代謝を良くする。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

さいれいとう
柴苓湯

夏ばてや食あたりに多い吐き気や下痢、食欲不振などの改善に用いる漢方薬。

効能・効果

吐き気、食欲不振、のどのかわき、排尿が少ないなどの次の諸症：
水瀉性下痢^注、急性胃腸炎、暑気あたり、むくみ

注)「水瀉性下痢」とは、水様性の下痢を指します。



ショウキョウ [生姜]



カンゾウ [甘草]



ケイヒ [桂皮]



オウゴン [黄芩]



ソウジュツ [蒼朮]



タクシャ [沢瀉]



サイコ [柴胡]



フクリョウ [茯苓]



ニンジン [人參]



チョレイ [猪苓]



ハンゲ [半夏]



タイソウ [大棗]

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

