



◆◆梅雨から夏の胃腸トラブルを防ぐ◆◆

胃腸の不調を招く大きな要因となるのは「食の不摂生」です。これからの季節、特に気を付けたいのは、冷たい物や水分の取り過ぎなどによる湿（不要な水分）の停滞です。熱中症の予防にはこまめな水分摂取が必要ですが、取り過ぎにはご注意ください。また、暑くなってくるとつい油断しがちなのが「体の冷え」です。冷えも胃腸の働きを低下させるので、過剰な冷房や冷たい飲み物を控え、寝冷えにも気を付けましょう。



食べ物では、この時期は、山楂子、麦芽、梅干、シソなどが、胃腸の働きを整えるのに役立ちます。刺身やサラダを食べるときには、みょうが紫蘇をたっぷり使うと、薬味で冷えを防ぐことができます。職場の冷房が強すぎるようでしたら、上着などで調整し、しょうが、ねぎ、八角、シナモンなど身体を温めるものを意識的に摂るようにしましょう。シャワーですませがちな季節ですが、できるだけ湯船につかることをおすすめします。半身浴は、暑いときにも気軽にに入れて、身体を温めるだけでなく、ストレスを解消して、自律神経の乱れを防ぐ効果もあります。

慢性的に胃腸虚弱の方には、健脾散（参苓白朮散）、健胃顆粒（香砂六君子湯）、晶三仙などの漢方薬や健康食品がおすすめです。

◆◆胃腸ケアと夏バテ予防を兼ねたハイビスカス・ゼリー◆◆

酸味の強いハイビスカスのお茶は、ビタミンCの他にクエン酸も豊富で、疲労回復効果にすぐれていて、この季節にはピッタリ。でも、「ハイビスカスだけでは酸っぱすぎる」という方には、ビタミンバランスのとれたローズヒップと、消化を助けるペパーミントを



ブレンドしたお茶もおすすめです。ゼリーにすると、鮮やかな赤色がひとときわきわだち、おしゃれなデザートが簡単にできます。

♥ハイビスカス・ゼリーの作り方♥（グラス4個分）

材料：ハイビスカス大さじ2、ローズヒップ 大さじ1、ペパーミント小さじ1、板ゼラチン17g、熱湯800cc、グラニュー糖65g、レモン汁 小さじ1

作り方：①板ゼラチンを水につけておく。

②ボールに3種類のハーブを入れ、熱湯を注いでふたをして3分ほどおき、茶こしで濾して、①の板ゼラチンを水を切って入れ、グラニュー糖も加えてよく混ぜる。

③粗熱をとって、レモン汁を加え、ボールごと冷蔵庫に入れる。

④2時間ほど固めて冷蔵庫から出し、スプーンで粗くくずして、器に盛り、上にミントの葉（材料外）を飾って、出来上がり♪



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>