



泰山堂通信 Vol.54

◆◆秋は「肺」にご用心◆◆

中医学の五行学説では、秋は乾燥の影響を一番受ける「肺」の季節。中医学の「肺」は、臓器の「肺」だけでなく、鼻やのど、気管支などの呼吸器系器官や皮膚などを差します。また、六腑の中で、「肺」とつながっているのは「大腸」で、肺に潤いがなくなると、便秘にもなりやすくなります。

健康な人の肺は血液や津液（体に必要な水分）によって潤っていますが、トレス、不規則な食事や睡眠、ストレスなどで体力が落ちて

いると、乾燥した気候により、たちまち肺の潤いが不足してきます。結果、喉の痛み、から咳、肌の乾燥、便秘・・・などが症状として出てきます。

また、肺には、水分代謝を調整する働きがあるため、肺の機能が低下すると、体内に余分な水分が停滞する「痰飲（たんいん）」という状態になり、むくみや痰、鼻水、めまいなどを引き起こします。

肺の乾燥を防ぐためには、日ごろからストレスや疲れをためず、消化の良い物を食べるなどの養生が大切です。「何となく喉が痛いな」と思ったら、冷たい飲み物を避けて、体を休めましょう。また、旬の食べ物にはそれなりの意味があります。梨や銀杏、百合根（ゆりね）、レンコンなどは、喉や肺を潤す働きがありますので、乾燥しやすい秋には、こういった潤し系の食材を、普段の食事に積極的に取り入れましょう。



◆◆おうち薬膳【梨】◆◆

梨には、潤いを与え、喉の渇きを癒し、咳を沈める作用があります。梨は、生で食べると熱を冷ます働きが強く、加熱して食べると潤す働きが強くなるので、残暑が厳しく、熱が



体にこもっているときは生で、気温が下がり空気が乾燥してくるころには加熱して食べるなど、気候や体調に合わせて食べ方を工夫すると良いでしょう。日本では、梨を加熱して食べることはあまりポピュラーではありませんが、リンゴと同じように、砂糖を加えて煮詰めてジャムにしたり、少量の水で煮て、片栗粉や葛粉でとろみをつけたデザートにしたりしても、おいしくいただけます。

梨にはカリウムがたくさん含まれており、血圧を下げる働きもあります。また疲労回復とアンモニア排出促進作用で知られるアスパラギン酸が多く含まれるので、お酒を飲み過ぎたときにもおすすめです。

（「梨の餃子の皮パイ」のレシピをブログに掲載しました。） → → → →



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/>