

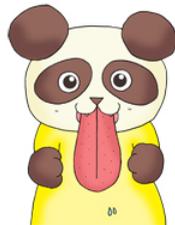


泰山堂通信

Vol.55

◆◆舌で健康チェック◆◆

中医学独特の診断方法に「舌診（ぜっしん）」があります。中医学では、舌は経絡によって、内臓と結びついていると考えられており、舌の状態によって、各臓器の健康状態を知る手がかりを得ることができます。舌を診るときは、色、形、苔などいくつかのポイントがあります。ピンク色が健康な舌の色です。薄く白っぽい舌は、貧血や冷え症（血虚、陽虚）の人によく見られます。逆に、濃い赤の舌は、体内に熱がこもっていることを示し、赤いニキビができる人、生理の色が真っ赤で量が多い人などに、多く見られます（実熱タイプ）。また同じ赤い舌でも、苔が殆どない人は、虚熱タイプで、体を潤して、冷ます力が衰えているために、相対的に熱っぽくなっています。更年期で、のぼせやほてりがある人によく見られます。



舌全体に薄く白い苔がついていて、舌の色が透けて見えるのが健康な苔の状態です。白い苔が厚くはり付いている人は、代謝が悪く、水分が溜まっている人に多く見られます。過剰な水分は、眩暈や頭重感の原因にもなります。苔が黄色い人は湿熱タイプで、体内に溜った水分が熱を持っている状態です。暴飲暴食が続いている人、脂っぽい食事が多い人に良く見られ、不眠や悪夢を良く見るなど睡眠に影響が出ることもあります。このように、舌の状態は、体の状態によって変わってきます。ときどき、舌の状態をチェックして、健康管理に役立てましょう

◆◆おうち薬膳【ニラ】◆◆

ニラには疲労回復ビタミンと言われるビタミン B1 の吸収を促進する働きがあります。この他、自律神経を刺激し、新陳代謝を活発にし、気血の流れを改善してくれます。



食物繊維も豊富で、消化促進作用もあるので、胃もたれや便秘などにもおすすめです。体を温める作用にもすぐれているので、これからの季節には、体を冷やさないためにもおすすめの食材。特に冷えが原因の生理痛や下痢などにお悩みの方は、炒め物や鍋料理などに、積極的に取り入れましょう。

カロチンも多く含み、ニラ一把で1日のビタミン A 所要量をほぼ満たすことができます。ビタミン A は皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化してウイルスや細菌などの侵入を防ぐ働きがあるので、風邪やインフルエンザ予防にも、おすすめです。

（「ニラのチヂミ」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/>