



泰山堂通信 Vol.56

誠に恐れ入りますが、12月30日～1月4日まで年末年始の休業期間とさせていただきます。(12月29日は大掃除のため、13時閉店) ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

◆◆冬は「温補」「補気」で健康管理◆◆

寒さが厳しくなると、植物は春に備えて貴重な栄養分を根や幹に蓄えます。人間も自然界の一部ですから、同じような変化が訪れます。新陳代謝が低下しエネルギーを蓄えようとするため、もともと「補養」に適した季節です。この時期の無理なダイエットは、春、夏の不調の原因にもなります。

また、冬は寒さによって抵抗力が低下し、風寒などの邪気(病気の原因)が体内に入り込みやすく、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。



五臓では「腎」と関係するので、頻尿や夜間尿、むくみなども出やすくなります。

「腎」の働きを高め、身体を温める食材としては、鶏肉、長芋、かぼちゃ・人参などの緑黄色野菜、根菜、生姜、ゴマ、クルミ、クコの実、きくらげなどがあります。

また、生命活動のエネルギー源である「気」が不足すると、抵抗力が不足し、体調を崩しやすくなります。何かと慌ただしい年末は、疲労も重なりがちですが、過労は「気」を消耗しますので、休養や睡眠を、いつもにも増してたっぷりとることを心がけましょう。気を補う「補気」の漢方薬としては、補中益気湯、衛益顆粒などがあります。

◆◆おうち薬膳【かぼちゃ】◆◆

かぼちゃには、身体を温め、気を補う働きがあります。また、かぼちゃに含まれるカロテンは体内に入ると免疫力を高めて粘膜を丈夫にするビタミンAに代わります。カゼやインフルエンザのウイルスはまず粘膜について、体内に入り込んでいきますので、粘膜を丈夫にするかぼちゃは、この季節には積極的に摂りたい食品の一つです。



●かぼちゃのナッツあんかけ●

温補・補気効果のかぼちゃにミネラルが豊富なナッツ類や「腎」を強くするクコの実を使ったレシピです。

【材料】(4人分)、かぼちゃ…1/2個、サラダ油…大さじ2、くるみや松の実など 5～6粒、クコの実…10～15粒、たれ(醤油…大さじ2

みりん…大さじ1、砂糖(できれば三温糖か黒砂糖)…大さじ2、片栗粉…小さじ1)

【作り方】①かぼちゃは皮をむき、種とワタをとって太さ2cm×5cm程度に切り、軽く水をかけて、電子レンジで3～4分チンする。

②フライパンにサラダ油をしき、①をこんがり色づくまで焼く。

③混ぜておいたたれの材料をかけ、少しとろみがついたら、クコの実と砕いたナッツ類を加えて、絡め合わせる。



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/>