



泰山堂通信 Vol.57

◆◆寒さに負けない冷え対策◆◆

冷え性は西洋医学では病気として認識されていませんが、中医学では万病につながる病気の一つ。冷えが悪化すると血行が悪くなり、生理痛や肩こり、不眠、めまい、下痢など、様々な症状を引き起こします。冷えと言っても、血液の巡りが悪い瘀血、血液の量が足りない血虚、血液と気の両方が足りない気血両虚、温める力が足りない陽虚など、原因となる体質は様々。それぞれに合った、対策が必要になります。



また、冬にミニスカートなどはもつての外ですが、いくら厚着しても冷えがおさまらない人は、体の芯から温めなくては改善できません。それには、日々の食生活がとても大切になってきます。幸か不幸か、現代社会では、冬でもトマトやキュウリなど夏の野菜が食べられますが、夏野菜には体を冷やす傾向があります。一方、冬においしくなる根菜類は、体を温める性質を持っています。季節の食べ物にはそれなりの意味がありますので、旬の食材を意識して摂るようにしましょう。

冷えによる血行不良で生理痛が酷い、寝つきが悪いといったときは、しょうが汁と黒砂糖をお湯で溶いた物を飲むと体があたたまり、楽になります。黒砂糖には、血行促進、増血作用がありますから、ぜひ積極的に使ってみてください。

◆◆おうち薬膳【山芋】◆◆



山芋は中医学では山藥（さんやく）と呼ばれ、虚弱体質や消化不良、慢性下痢などの症状に用いられています。山芋は胃腸機能をパワーアップさせるだけでなく、スキントラブルに関係のある肺や脾、腎の働きを高める作用もありますので、アトピー性皮膚炎など、肌の症状改善にも役立ちます。

●山芋と黒キクラゲの炒め物●

ミネラル豊富なキクラゲと、滋養強壮、胃腸の機能回復にすぐれた山芋の炒め物です。

【材料】（4人分）山芋…200g 個、黒キクラゲ…150g、ネギ…1/2 本
塩…小さじ1、コショウ…少々、サラダ油…大きじ1

【作り方】①黒キクラゲは水に15分ほど浸して戻す。やわらかくなったら一口大に切る。山芋は皮をむいて厚さ3~5mm程度の小口切りにして水に浸しておく。ネギは薄く斜め切りにしておく。

② フライパンを軽く熱してからサラダ油を入れ、鍋全体に回し、サラダ油が熱くなってきたら、よく水を切った山芋を入れて約5分間炒める。

③黒キクラゲ、ネギを加えて軽く炒め、最後に塩、コショウで味を調べて出来上がり。



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/>