



◆◆寒さで悪化する関節痛・筋肉痛対策◆◆

寒さが厳しいこの時期は、リュウマチなど関節や筋肉の痛みが生じやすい季節。中医学ではこのような痛みを痺症（ひしょう）と呼びます。痺症の外的要因は寒さや湿度にあります。内的要因は体質です。血行不良や体力の衰え、胃腸機能や免疫力の低下などがあるとかかりやすい病気です。



痺症は症状の違いから寒痺（かんび）と熱痺（ねっぴ）の2つに分類されます。寒痺の特徴は、関節に強い痛みを感じ、特に寒い日や雨の日などに悪化します。これは主に冷えによるもので、入浴など体を温めることで緩和できます。一方、熱痺は、関節などの局部が赤く腫れるのが特徴で、痛んでいるところを冷やすことで症状を軽くすることができます。

また、対処療法だけでなく、その背景となっている体質を改善していくことが長期的には不可欠です。良質なたんぱく質やカルシウム、野菜やキノコ類など、栄養バランスのとれた食事を心がけ、冷え性や胃腸虚弱など改善し、免疫力が低下しないよう疲労をためないことが大切です。

◆◆おうち薬膳【白菜】◆◆



白菜には消化促進作用や利尿作用、解毒作用、体を潤して渴きを止める働きがあります。胃や肺の熱を冷ます効果もあるので、咳や胃の不快感にも効果的。ビタミンCやカリウムを豊富に含みますが、いずれも水溶性なので、汁ごと食べる煮込み料理やスープ、鍋物がおすすめ。

●白菜とホタテの醤油煮込み●

乾燥しがちな冬に体を潤しパワーを補い、風邪予防にもおすすめのレシピ。

【材料】（4人分）白菜…1/3～1/4個、干し椎茸…3枚、細ネギ…6本、ホタテ貝柱…8個（缶詰1個でもOK）、ごま油…大さじ2、醤油…大さじ2、鶏ガラスープ…1カップ、片栗粉…小さじ2

【作り方】①白菜、水に戻した椎茸はそぎ切り、ネギは3cm、ホタテは好みの大きさに切っておく。

②中華鍋にごま油を熱し、白菜の芯部を先に炒め、しんなりしてきたら、葉の部分をいため、ホタテも軽く焼く。

③鶏ガラスープと椎茸の戻し汁、そぎ切りにした椎茸、醤油を加えて10分ほど煮る。水で溶いた片栗粉を全体に回し入れてとろみをつける。最後に細ネギを加えて出来上がり。



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/>