



誠に恐れ入りますが、5月6日(土)は臨時休業とさせていただきます。

## ◆◆感情と身体の関係◆◆

喜怒哀楽も度を越さなければ、体にとって有益に働きます。たとえば、「喜び」は免疫力を高めますし、「怒り」はストレスを発散させて時にはピンチを乗り越えるエネルギーになります。ところが、これが度を越して積み重なってくると体調を崩す原因になることがあります。中医学ではすでに紀元前の頃から、感情(七情)と五臓の関係が書物に記されています。たとえば「怒」は「肝」と関係が深く、「怒」が強すぎると、血や気が上に上昇し、目が赤くなったり、頭痛やめまいを起こしたりしますし、「恐」や「驚」は腎に関係します。中医学の「腎」は泌尿器系の他、生殖系も含まますので、積み重なると頻尿や生理不順などを起こします。「思(思考)」が過ぎると「脾(胃腸系)」にダメージを与え、胃痛や食欲不振、軟便・下痢などの原因になります。考えすぎて、胃がキリキリ痛んだという経験がありませんか？

春は気候も変わりやすい上、環境の変化なども多く、精神的なバランスも崩しやすい季節です。中医学では、人間の体の土台である「気・血・水」がしっかりしていれば、精神のバランスが多少崩れても、体へのダメージは少ないと考えられています。気血を養い、巡りをよくする食材をたっぷり取り入れ、ストレスを上手に発散させることを心がけましょう。



## ◆◆おうち薬膳【キャベツ】◆◆



キャベツは、薬膳では五臓六腑すべてに有益に働き、気の流れをよくすると言われていいます。また胃潰瘍を治す働きがあるといわれるビタミンUは、キャベツから発見されたため、「キャベジン」とも呼ばれます。年間を通して出回っているキャベツですが、葉がやわらかく瑞々しい春キャベツの特徴を生かしたレシピをご紹介します。

### ●キャベツと豚肉の梅肉蒸し●

【材料】春キャベツ 4分の1、豚薄切り肉 250g、  
 合わせ調味料(梅干し:2個、ケチャップ:大さじ1、みりん:大さじ1、醤油:小さじ1、  
 ゴマ油:小さじ1、んにく:小さじ1、生姜:小さじ1、片栗粉:大さじ1/2)

### 【作り方】

1. キャベツは水洗いした後、軸をそぎ取り、食べやすい大きさにちぎる。
2. にんにくと生姜はみじん切り、梅干しは種を取り除いてみじん切り。
3. 豚肉は一口大に切ってボールに入れ、合わせ調味料をよくもみこんでおく。
4. 皿にキャベツを平らに敷き、その上に3の豚肉をのせる。蒸気のあがった蒸し器で15~20分、豚に完全に火が通るまで蒸してできあがり。



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/>